

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**AUTO-REGULAÇÃO EMOCIONAL
EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES DE DIFERENTES ETNIAS**

Rita da Luz Martins Cantanhede Nogueira

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

Secção de Psicologia Clínica e da Saúde

Núcleo de Psicoterapia Cognitiva-Comportamental Integrativa

2014

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



AUTO-REGULAÇÃO EMOCIONAL
EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES DE DIFERENTES ETNIAS

Rita da Luz Martins Cantanhede Nogueira

Dissertação orientada pela Professora Doutora Isabel Sá

Dissertação co-orientada pela Professora Doutora Luísa Bizarro

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

Secção de Psicologia Clínica e da Saúde

Núcleo de Psicoterapia Cognitiva-Comportamental Integrativa

2014

Agradecimentos

O caminho faz-se caminhando, pelo que não poderia deixar de agradecer a todos aqueles que me acompanharam a cada passo neste percurso tão sinuoso que agora termina.

À Professora **Doutora Isabel Sá** pela sua orientação neste trabalho. Obrigada pela vasta partilha de conhecimentos e transmissão de segurança e tranquilidade perante as minhas inquietações e dúvidas.

À **Professora Doutora Luísa Bizarro** por coorientar este trabalho e pelas palavras de encorajamento.

Às minhas companheiras de tese e co-investigadoras, **Mónica e Mariana**, por todo o apoio, partilha e descobertas que fizemos em conjunto. Por me mostrarem o verdadeiro sentido da palavra cooperação.

A todas as **instituições** e em particular às **crianças e adolescentes** que participaram nesta investigação e a tornaram possível.

Ao **Dr. Pedro Calado** pela prontidão desde logo demonstrada, contactos estabelecidos e agilização de recursos essencial à execução deste trabalho.

À tia **Fernanda**, pela simpatia e disponibilidade, por me fazer sentir parte da família.

Aos meus colegas de faculdade e amigos, **David, Ana Rita, Nádia e Inês S.** que me acompanharam ao longo de todo o meu percurso académico. Os vossos sorrisos, irreverência e companheirismo alegam sempre os meus piores dias.

À **Dra. Maria João**, por me ter acompanhado na descoberta de novas formas de estar e ser, que me permitem hoje viver com maior tranquilidade. Obrigada por todos os momentos em que conteve as minhas emoções e me ajudou a dar-lhes significado.

Aos meus amigos: **Catarina, Fábio, Joana, Rui, Tânia, Paulo, Inês A.**, que são para mim, parte da família que escolhi. Pelas palavras constantes de motivação, preocupação genuína e pela partilha dos momentos de descontração, que tão bem me fizeram quando o cansaço falou mais alto.

Ao **Tiago**, pela sua presença simples, sincera e por me deixar ser. Obrigada pelo amor, paciência, força e pela ajuda imensurável que me deste ao longo de toda esta aventura. “Somos uma equipa”.

Aos meus **pais, tios, primo e avós**, que me acompanham em todos os momentos da minha vida, pelo carinho e palavras sensatas, mesmo quando penso que tudo está perdido. Pela proximidade incondicional e compreensão. A vós dedico este trabalho.

Resumo

O presente estudo integra-se numa investigação mais vasta que teve como propósito geral traduzir e adaptar o *Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents* (ERQ-CA) para a população portuguesa, por forma a colmatar a necessidade de um instrumento que avalie as estratégias de auto-regulação emocional utilizadas pelas crianças e adolescentes portugueses. Foram ainda estabelecidos três objetivos específicos: (1) realizar o estudo psicométrico da EBEPa e ESV para crianças e adolescentes de etnia portuguesa, africana e Cigana e do ERQ-CA também para as duas últimas; (2) verificar de que forma as estratégias de auto-regulação emocional se relacionam com as dimensões de Bem-estar psicológico e satisfação com a vida, nos indivíduos de etnia africana e Cigana e (3) investigar as eventuais diferenças quanto às estratégias de auto-regulação emocional utilizadas, níveis de Bem-estar psicológico e satisfação com a vida nos indivíduos de etnia portuguesa, africana e Cigana.

A amostra foi constituída por 816 participantes com idades compreendidas entre os 10 e os 18 anos, divididos em três subamostras em função da etnia: portuguesa, africana e Cigana, com 700, 84 e 32 participantes, respetivamente. A recolha de dados fez-se através da aplicação de três questionários: a versão traduzida e adaptada do ERQ-CA; a Escala de Bem-estar psicológico para Adolescentes (EBEPa) e a Escala de Satisfação com a Vida (ESV). O ERQ-CA assumiu uma estrutura diferente na população portuguesa da que foi encontrada na sua versão original, tendo apresentado qualidades psicométricas aceitáveis, revelando-se promissor na avaliação das estratégias de regulação emocional utilizadas nas crianças e adolescentes portugueses. As qualidades psicométricas da EBEPa E ESV revelaram a adequação da utilização das mesmas nas diferentes etnias. Constataram-se correlações significativas entre dimensões intra e inter instrumentos para as etnias africana e Cigana, tendo a sua maioria corroborado o que foi descrito em estudos anteriores realizados com adultos. Por fim, foram encontradas diferenças significativas entre indivíduos de etnia Cigana e portuguesa quanto às estratégias de auto-regulação emocional utilizadas, tendo os primeiros revelado recorrer com maior frequência à Supressão Emocional; bem como nos níveis de Bem-estar psicológico, em que os indivíduos de etnia portuguesa apresentaram valores superiores comparativamente aos de etnia Cigana, o que parece indicar que a etnia tem influência, quer nas estratégias de auto-regulação utilizadas, quer nos níveis de Bem-estar, não se verificando o seu efeito quanto à Satisfação com a vida.

Palavras-chave: Auto-regulação Emocional; Reavaliação Cognitiva; Supressão Emocional; Bem-estar psicológico; Satisfação com a Vida; Etnia; Cultura

Abstract

The presente study is part of a wider investigation, which main purpose is to translate and adapt the *Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents* (ERQ-CA) to the Portuguese population, to fill the need for an instrument that evaluates the emotional self-regulation strategies used by the Portuguese children and adolescents. There were also established three specific goals: (1) study the psychometric properties of Psychological Well-Being Scale for Adolescents (EBEPA) and Portuguese version of the Satisfaction with Life Scale (ESV) on Children and adolescents from the Portuguese, African and Roma ethnic groups, and also of the ERQ-CA for the last two; (2) verify in what way do the emotional self-regulation strategies relate to the psychological well-being and life satisfaction on the African and Roma subsamples and (3) investigate the potential differences between the Portuguese, African and Roma subsamples in terms of the use of emotional self-regulation strategies, psychological well-being and life satisfaction.

The sample consisted of 816 participants, with ages between 10 and 18 years old, split into three subsamples: Portuguese, African and Roma, with 700, 84 and 32 participants, respectively. The data collection was done by the application of three questionnaires: ERQ-CA, EBEPA and ESV, aforesaid. The ERQ-CA assumed a different structure on the Portuguese population than the one found on its original version, presenting acceptable psychometric qualities and being promising on the evaluation of the emotional self-regulation strategies used by the Portuguese Children and Adolescents. The psychometric qualities of EBEPA and ESV proved that their use was adequate for all the ethnic groups in study. Significant correlations were found between intra and inter instruments variables, to the African and Roma ethnic groups, most of them corroborating what has been described in previous studies with adult subjects. There were also found significant differences between the Portuguese and Roma ethnic groups in terms of the emotional regulation strategies used. The Roma population proved to resort more frequently to Emotional Suppression strategy. The psychological well-being levels also proved to be different, with the Portuguese having a higher level on this variable than the Roma population. This seems to indicate that the ethnic group influences both the self-regulation strategies used and the well-being level, not proving to have a significant effect on general life satisfaction.

Key-words: Emotional self-regulation; Cognitive Reappraisal; Emotional Supression; Psychological well-being ; Satisfaction with life; Ethnicity ; Culture

Índice Geral

Agradecimentos.....	i
Resumo.....	ii
Abstract.....	iii
Índice Geral.....	iv
Índice de Tabelas.....	vi
Índice de Gráficos.....	vii
Índice de Figuras.....	viii
Lista de Anexos.....	ix
Lista de Apêndices.....	ix
Introdução.....	1
Parte I - Enquadramento Teórico.....	3
Capítulo 1- Emoções.....	3
1.1 Emoções: Definição conceptual e Características centrais.....	3
1.2 Modelo Modal da Emoção: Processo gerador das emoções.....	4
Capítulo 2 - Regulação emocional.....	6
2.1 Regulação Emocional: Definição conceptual.....	6
2.2 Modelo Processual de Regulação emocional.....	8
2.3 Regulação emocional na infância tardia e adolescência.....	13
Capítulo 3 - Raça, Etnia, Cultura.....	15
3.1 Raça.....	15
3.2 Etnia.....	17
3.3 Cultura.....	17
3.4 Etnia Portuguesa, Africana e Cigana em Portugal.....	17
3.5 Etnia, Cultura e Regulação emocional.....	18
Capítulo 4 – Bem-estar e Satisfação com a vida.....	27
4.1 Bem-estar.....	27
4.2 Satisfação com a vida.....	29
4.3 Bem-estar, Satisfação com a vida e cultura.....	29
Parte II – Estudo Empírico.....	32
Capítulo 5 – Metodologia.....	32
5.1 Apresentação dos Objetivos e Questões de Estudo.....	32
5.2 Participantes.....	34
5.3 Instrumentos.....	35

5.4 Procedimento.....	37
Capítulo 6 – Resultados.....	38
6.1. Estudo Psicométrico dos Instrumentos de Medida na População de etnia portuguesa	38
6.2. Estudo Psicométrico dos Instrumentos de Medida na População de etnia africana	44
6.3. Estudo Psicométrico dos Instrumentos de Medida na População de etnia Cigana.....	48
6.4 Estudo comparativo entre populações de diferentes etnias	51
Capítulo 7 – Discussão	54
7.1 Discussão dos resultados do estudo psicométrico do ERQ-CA na população de etnia portuguesa	56
7.2 Discussão dos resultados do estudo psicométrico da EBEPa na população de etnia portuguesa	57
7.3 Discussão dos resultados do estudo psicométrico do ERQ, EBEPa e ESV na população de etnia africana	58
7.4 Discussão dos resultados do estudo psicométrico do ERQ, EBEPa e ESV na população de etnia Cigana.....	59
7.5 Discussão dos resultados do estudo psicométrico da ESV na população de etnia portuguesa, africana e Cigana.....	59
7.6 Discussão dos resultados dos estudos correlacionais entre dimensões intra e inter instrumentos nas diferentes etnias	60
7.7 Discussão dos resultados do estudo comparativo entre as diferentes etnias	65
Capítulo 8 – Conclusões.....	68
Implicações do estudo	70
Limitações e Questões futuras de investigação	71
Referências bibliográficas	74
Anexo	
Apêndices	

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Distribuição por Sexo e Grupo Étnica.....	34
Tabela 2 - Estrutura Fatorial do ERQ-CA.....	40
Tabela 3 – Médias, Desvio-Padrão, Alfas de Cronbach e Correlações entre dimensões do ERQ-CA.....	41
Tabela 4 – Estrutura Fatorial do EBEPa.....	42
Tabela 5 – Médias Desvio-Padrão, Alfas de Cronbach e Correlações entre dimensões da EBEPa.....	43
Tabela 6 – Estrutura Fatorial da ESV na população de etnia portuguesa.....	44
Tabela 7 – Médias Desvio-Padrão, Alfas de Cronbach e Correlações entre dimensões do ERQ-CA...	45
Tabela 8 – Médias Desvio-Padrão, Alfas de Cronbach e Correlações entre dimensões da EBEPa.....	46
Tabela 9 – Estrutura Fatorial da ESV na população de etnia africana.....	46
Tabela 10 – Matriz de Correlações entre dimensões e Índices totais do ERQ-CA, EBEPa e ESV.....	48
Tabela 11 – Médias Desvio-Padrão, Alfas de Cronbach e Correlações entre dimensões do ERQ-CA.	49
Tabela 12 – Médias Desvio-Padrão, Alfas de Cronbach e Correlações entre dimensões da EBEPa....	49
Tabela 13 – Matriz de Correlações entre dimensões e Índices totais do ERQ-CA, EBEPa e ESV.....	51
Tabela 14 – Análise multivariada (MANOVA) das estratégias de regulação emocional utilizadas em função da etnia para o ERQ-CA.....	52
Tabela 15 – Resultados dos F Univariados, df e sig da variável Etnia nas dimensões do ERQ-CA.....	52
Tabela 16 – Comparação das Médias das dimensões do ERQ-CA entre etnias.....	52
Tabela 17 – Análise multivariada (MANOVA) das dimensões de Bem-estar psicológico em função da etnia para o EBEPa.....	53
Tabela 18 – Resultados dos F Univariados, df e sig da variável Etnia nas dimensões da EBEPa.....	53
Tabela 19 – Comparação das Médias das dimensões da EBEPa entre etnias.....	54
Tabela 20 – Análise de variância a um fator (ANOVA) do Índice de Satisfação com a Vida em função da etnia.....	54

Índice de Gráficos

Gráfico 1 - Médias nas dimensões Reavaliação Cognitiva, Supreção Emocional e Distração em função da Etnia.....	52
Gráfico 2 - Médias nas dimensões Cognitiva Emocional Positiva, Apoio Social, Cognitiva Emocional Negativa e no Indicador Total de Bem-estar psicológico em função da Etnia.....	54

Índice de Figuras

Figura 1- Modelo Modal da Emoção: Processo gerador das emoções (adaptado de Gross & Thompson, 2007, p.5)	5
Figura 2 - Modelo processual da regulação emocional, destacando as 5 famílias de estratégias de regulação emocional (adaptado de Gross & Thompson, 2007, p. 10)	9
Figura 3 - Modelo processual da regulação emocional. O número de respostas apresentadas em cada um dos cinco pontos é arbitrário e as linhas a negrito indicam uma das opções em particular que pode ser selecionada (adaptado de Gross & Oliver, 2003)	9

Lista de Anexos

Anexo A – Autorização da Comissão Nacional de Proteção de Dados

Lista de Apêndices

Apêndice A – Exemplo de Carta Formal para as Instituições

Apêndice B – Consentimento Informado

Apêndice C - Instrumentos utilizados no estudo

Apêndice D – Tradução do ERQ-CA para português

Introdução

As ideias e práticas associadas à etnia e cultura não se alicerçam num conjunto de processos psicológicos fixos e básicos. Pelo contrário, estas construções sociais são ativas na formação e funcionamento desses mesmos processos. A consciência por parte das pessoas acerca da sua cultura ou etnia e o facto de recorrerem às mesmas para se definirem, fazem com que estas possam influenciar os seus pensamentos, emoções e ações (Markus, 2008).

A cultura tem vindo a ser associada, em vários estudos, às emoções e em particular, à regulação emocional, que se refere a todos os processos que ajudam a atingir as experiências emocionais culturalmente apropriadas, assim definidas porque dentro de uma dada cultura são mais frequentes do que outras não instrumentais para o rumo bem-sucedido no mundo social. Estas experiências podem diferir entre culturas, sendo que a regulação emocional parece ser motivada pelos valores atribuídos às emoções e regras sociais que guiam a sua expressão (e.g., Matsumoto, 1993; Soto, Levenson, & Ebling, 2005; Tsai, 2007). A dimensão Individualismo/Coletivismo surge como um dos pilares mais teorizados e avaliados que sustentam os estudos de comparação cultural (Ciochina & Faria, 2008), nomeadamente no que concerne à utilização de estratégias de regulação emocional. Segundo Southam-Gerow & Kendall (2002) diferentes etnias e culturas podem apresentar padrões específicos na auto-regulação emocional, sendo que diversas investigações têm demonstrado diferenças culturais no uso das estratégias referentes à mesma (e.g. Butler, Lee, & Gross, 2007; Matsumoto, 2006; Matsumoto et al., 2008).

O presente estudo foca-se em duas estratégias de auto-regulação emocional, especificamente, a Reavaliação Cognitiva e Supressão Emocional, com o intuito de investigar como pode a utilização destas estratégias ser avaliadas em crianças e adolescentes de diferentes etnias, procurando-se promover o aumento do conhecimento neste âmbito e a melhoria das intervenções psicológicas realizadas com essas mesmas crianças e adolescentes, no sentido da implementação de práticas cada vez mais, culturalmente sensíveis. Para este efeito, foi estudado um questionário de avaliação das diferenças individuais na utilização das estratégias de auto-regulação emocional (ERQ-CA).

Além da criação de condições básicas à avaliação das estratégias de auto-regulação emocional tendencialmente utilizadas pelas crianças e adolescentes de diferentes etnias, alcançada através da tradução e adaptação do instrumento supracitado para as crianças e adolescentes de nacionalidade portuguesa, inserida num estudo mais vasto, a fim de colmatar a

necessidade de um instrumento que avaliasse as estratégias de auto-regulação utilizadas pelos mesmos, recorreu-se ainda a outros dois instrumentos que permitissem relacionar a referida utilização com os níveis de Bem-estar psicológico e satisfação com a vida nos participantes. Tal decisão relacionou-se com o facto de estar descrito na literatura que as crenças culturais e as normas relativas à regulação emocional, influenciam o modo como os membros das diferentes comunidades descrevem quão felizes e satisfeitos estão com a sua vida (Weisner, 2014) e que há ainda uma forte influência da cultura em que os indivíduos se inserem, nos níveis de bem-estar subjetivo experienciados pelos mesmos (Diener, 2000), pelo que se revelou pertinente e potencialmente útil investigar também estes aspetos. Concomitantemente estabeleceu-se como objetivo realizar o estudo psicométrico dos instrumentos mencionados para todas as etnias e por último, delineou-se que seriam investigadas as eventuais diferenças quanto às estratégias de auto-regulação emocional utilizadas, níveis de Bem-estar psicológico e Satisfação com a vida nos indivíduos de etnia portuguesa, africana e Cigana.

No que concerne aos instrumentos utilizados, para a avaliação das estratégias de auto-regulação foi utilizada a versão traduzida e adaptada do Emotion Regulation Questionnaire para Crianças e Adolescentes (ERQ-CA) de Gullone e Taffe (2012); para avaliar o nível de Bem-estar psicológico foi utilizada a Escala de Bem-estar psicológico para Adolescentes (EBEPA) de Bizarro (2000/2001) e finalmente, para avaliar o nível de Satisfação com a vida foi utilizada a Escala de Satisfação com a Vida (ESV) de Diener, Emmons, Larsen e Griffin (1985).

Quanto à organização dos conteúdos, o presente trabalho divide-se em duas partes. A parte I, engloba 4 capítulos e é dedicada ao enquadramento teórico, sendo que nela é feita a revisão de estudos anteriores e definidos os constructos estudados, tais como emoção, auto-regulação, bem-estar ou satisfação com a vida. A parte II, relativa ao estudo empírico, subdivide-se também em 4 capítulos (Metodologia, Resultados, Discussão e Conclusão). No capítulo 5 serão apresentados os objetivos, questões, amostras, procedimento de recolha de dados, as medidas e os instrumentos utilizados. Já no capítulo 6, serão exibidos os resultados, salientando-se o tratamento e análise estatística dos mesmos, sendo a discussão e reflexão sobre eles efetuada no capítulo 7. Por fim, o capítulo 8 abarca a consideração das limitações do estudo e os contributos do mesmo para intervenções psicológicas e investigações futuras.

Parte I - Enquadramento Teórico

Capítulo 1- Emoções

1.1 Emoções: Definição conceptual e Características centrais

Segundo Sroufe (1995) as emoções constituem-se como reações subjetivas e idiossincráticas do indivíduo a um determinado evento do ambiente interno ou externo, caracterizando-se por mudanças fisiológicas, cognitivas, experienciais e comportamentais que o preparam para a ação. Por serem experiências muito pessoais e variadas, as emoções foram durante muito tempo consideradas como não sendo suscetíveis de uma abordagem científica (Gross, 1999).

Considerando a abrangência e complexidade deste construto, este tem vindo a ser definido de diferentes formas nas várias investigações. Na miríade de correntes teóricas parece haver unanimidade na aceitação do que foi preconizado por Greenberg (2002), de que as emoções são fenómenos cerebrais amplamente diferenciados do pensamento que contêm as suas próprias bases neuroquímicas e fisiológicas.

Salientam-se três funcionalidades das emoções (Ekman, 1994; Gondim et al., 2013). Em primeiro lugar destaca-se a função adaptativa, sendo que estas preparam o indivíduo para a ação (Frijda, 1986 citado por Werner & Gross, 2010; Scherer, 1987) em resposta a um determinado estímulo interno ou desafio ambiental (Kring, & Bachorowski, 1999), desempenhando um papel crucial na adaptação do indivíduo às diferentes etapas do desenvolvimento humano (Gross, 1999). Neste sentido, os componentes da emoção evoluem no sentido de uma maior complexidade e integração entre eles, à medida que o indivíduo lida com os desafios desenvolvimentistas (Barrett, 2006). As emoções desempenham ainda funções sociais, sendo que os sinais emocionais informam os outros sobre as nossas motivações e impelem-nos a agir, o que é crucial, não só na infância como nas interações sociais ao longo da vida (Ekman, 1994). Ainda neste sentido, segundo Fridlund (1984) citado por Gross (1998) as emoções contribuem para uma maior adaptabilidade social, informando o indivíduo acerca das intenções comportamentais dos outros, fornecendo pistas acerca do que poderá ser benéfico ou prejudicial, permitindo uma adaptação do comportamento social a implementar (Averill, 1998). Em terceiro lugar, cumprem funções motivacionais, na medida em que permitem ativar comportamentos específicos.

As emoções podem ainda facilitar a resolução de problemas (Izard, 1991) e o processo de tomada de decisão (Oatley & Johnson-Laird, 1987 citados por Gross, 1998b).

A emoção surge depois de um indivíduo atender a uma dada situação (*trigger*) e considerá-la relevante para os seus objetivos (Fridja 1988; Gross & Thompson, 2007; Lazarus, 1991), podendo as situações psicologicamente relevantes ser externas (Werner & Gross, 2010) ou internas (Gross & Thompson, 2007), como já fora supramencionado. Os objetivos podem ser contínuos ou temporários, centrais para o autoconceito ou periféricos, conscientes e complicados ou inconscientes e simples, assim como partilhados e compreensíveis numa dada cultura ou idiossincráticos (Gross & Thompson, 2007). Estes baseiam-se nos valores pessoais, contexto cultural, contextos situacionais, personalidade e trajeto desenvolvimentista. (Werner & Gross, 2010). As mudanças dos objetivos pessoais irão influenciar as avaliações feitas nas diferentes situações e experiências, que por sua vez irão alterar também as emoções que despoletam (Gross & Thompson, 2007; Thompson & Meyers, 2007). Outrossim, as emoções variam, por exemplo, na sua intensidade (moderada ou intensa), valência (positiva ou negativa¹) e duração (curtas ou longas), podendo também ser públicas ou privadas, e primárias (reação emocional inicial) ou secundárias (emoção subsequente à emoção primária) (Werner & Gross, 2010). As emoções associadas a um evento podem mudar se ocorrerem alterações nos objetivos, no respetivo significado ou na situação (Gross, 2008). De modo geral, as características centrais das emoções, (antecedentes situacionais, atenção, avaliação, tendências de resposta multifacetadas e maleabilidade) são valorizadas nas diversas teorias acerca deste construto (e.g. Ekman, Friesen, & Ellsworth, 1972; Frijda, 1986; Levenson, 1994; Scherer, 1984). Uma forma simples de descrever estas características centrais das emoções é através do *Modelo Modal da Emoção* (Barrett, Ochsner, & Gross, 2007; Gross, 1998a; Gross & Thompson, 2007).

1.2 Modelo Modal da Emoção: Processo gerador das emoções

As emoções são processos compostos por diversos componentes, que interagem entre si em rede e em que cada um deles contribui de forma determinante e diferenciadora para a emoção a experienciar, sendo que em conjunto eles constituem o Modelo Modal da Emoção, relativo ao processo gerador da emoção (Barrett, Ochsner, & Gross, 2007; Gross, 1998a), representado na Figura 1. De acordo com Gross & Thompson (2007), este processo refere-se a uma transação entre a pessoa e a situação que impele a atenção, havendo uma ativação fisiológica à qual o

¹ Ao longo da presente dissertação, opta-se pelo abandono da simplificação de categorizar emoções de forma dicotómica em positivas e negativas, dado que esta simplificação poderá ser ilusória e não heurística. Pelo contrário, parece fazer mais sentido compreender as emoções como subjectivamente agradáveis ou desagradáveis, eufóricas ou disfóricas, e ainda adaptativas ou não adaptativas, de acordo com o que é adequado em determinada situação (Barrett, 2006; Greenberg, 2002; Vasco, 2009). Ainda assim, serão mantidas as designações de emoções positivas e negativas nos casos em que assim foram expressas na literatura, salvaguardando-se a referida interpretação.

indivíduo atribui um significado particular (simbolização) que constitui a avaliação feita por este (Lazarus, 1966 citado por Werner & Gross, 2010) da familiaridade, valência e relevância da situação que tem em conta além dos seus objetivos pessoais, as suas crenças e os valores culturais e elicita uma resposta multisistêmica que é flexível e coordenada (Ellsworth & Scherer, 2003 citados por Gross & Thompson, 2007). Esta resposta é dotada de maleabilidade, não seguindo um rumo fixo e inevitável, pois apesar de conseguir interromper o que estamos a fazer e forçar a sua entrada na consciência, devido à sua qualidade imperativa, à qual se chama *controle precedente*, (Frijda, 1988 citado por Werner & Gross, 2010), tem de competir com outras respostas em vigor na mesma situação e pode ser ultrapassada por estas (Werner & Gross, 2010). A maleabilidade da emoção tem sido enfatizada desde que William James (1884) citado por Gross & Thompson, (2007) viu as emoções como tendências de resposta que podem ser modeladas de diversas formas, salientando assim a possibilidade de regulação emocional.

As respostas emocionais geradas pela avaliação, envolvem mudanças nos sistemas de resposta emocional, comportamental e fisiológica (Mauss, Levenson McCarter, Wilhelm, & Gross, 2005), sendo importante considerar que estas respostas frequentemente mudam a situação que deu origem à primeira resposta e por conseguinte, alteram a probabilidade das instâncias subsequentes da emoção (Gross, 2008), o que está representado na Figura 1 pela seta F.

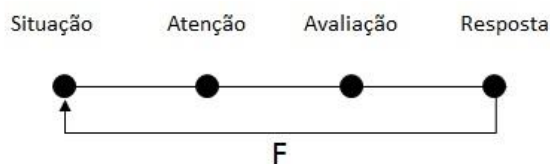


Figura 1- Modelo Modal da Emoção: Processo gerador das emoções (adaptado de Gross & Thompson, 2007, p.5)

Não obstante a diversidade e ausência de consenso que caracterizam o campo de estudo da emoção (Barret, 2006; Gross, 1998b), nem todos os autores concordam que é possível distinguir a emoção da regulação emocional (e.g., Kagan, 1994; Stansbury & Gunnar, 1994), no entanto, como defendem Cole, Martin e Dennis (2004) importa ultrapassar este desafio conceptual. Thompson (1994), defende que numa reação emocional as emoções são o “tom emocional”, ou seja, a emoção específica que é ativada (e.g., medo, raiva, ou alegria); enquanto a regulação emocional é o processo que influencia significativamente a sua qualidade, intensidade, *timing* e outras características dinâmicas que dão cor à experiência emocional. E sobre o processo de regulação emocional que se irá debruçar o próximo capítulo.

Capítulo 2 - Regulação emocional

2.1 Regulação Emocional: Definição conceptual

Segundo Gross & Thompson (2007), a investigação contemporânea acerca da regulação emocional tem as suas raízes no estudo das defesas psicológicas (Freud, 1926/1959), *stress* psicológico e *coping* (Lazarus, 1966; Lazarus & Folkman, 1984), teoria da vinculação (Bowlby, 1969), teoria da emoção (Frijda, 1986) e auto-regulação (Mischel & Shoda, 1995 citado por Gross, 2008). Primeiramente, a regulação emocional teve a sua prevalência enquanto construto distinto na literatura desenvolvimentista (Campos, Campos, & Barrett, 1989; Thompson, 1990, 1991 citados por Gross, 2007), e subsequentemente na literatura relativa à idade adulta (e.g., Gross & Levenson, 1993; Izard, 1990). Apesar da sobreposição de conceitos, há um grande hiato na integração entre a literatura desenvolvimentista e a literatura acerca da idade adulta a este respeito.

Nas últimas décadas tem-se verificado uma crescente valorização e conseguinte popularidade do conceito de auto-regulação emocional na literatura e investigação, que versam sobre o construto de diferentes formas, de acordo com o seu foco de análise (Cole, Martin e Dennis, 2004). Deste modo, parece não existir consenso quanto a uma só definição deste conceito (Eisenberg, Hofer & Vaughan, 2007), em parte porque herda muitas das complexidades inerentes ao conceito de emoção (Gross, 2008). As conceções centram-se tipicamente nos conteúdos (componentes da regulação emocional), função (atividades envolvidas) e nos processos (como acontece) (Kopp & Neufeld, 2003).

Alguns dos estudos priorizam o modo como a regulação emocional influencia outros processos psicológicos, outros centram-se nas diferenças individuais na auto-regulação emocional, outros ainda encaram a auto-regulação emocional como um traço ou também como um estado transitório. De acordo com Gross e Thompson (2007), o termo regulação emocional encerra em si alguma ambiguidade pois tanto pode referir-se à regulação realizada pelas emoções noutros processos, tais como o pensamento, fisiologia ou o comportamento, ou à forma como as emoções são reguladas. Tal como os referidos autores, nesta dissertação será adotada a segunda perspetiva, dado que nos interessa principalmente entender a forma como as crianças e adolescentes regulam as suas emoções e em particular, qual o tipo de estratégias de regulação emocional que mais utilizam.

De modo geral, a regulação emocional constitui um conjunto de processos de diferentes níveis: comportamental, biológico e cognitivo que emergem em resposta a alterações

significativas no estado emocional causadas por fatores internos ou externos (Fox & Calkins, 2003). A capacidade de regular as emoções é conseguida graças a características específicas dos processos de regulação emocional referidos que: a) podem ser automáticos/inconscientes a controlados/conscientes (Mauss, Evers, Wilhelm & Gross, 2006 citados por Gross, 2008); b) podem ter efeitos em um ou mais momentos nos processos que geram a emoção; c) podem ser intrínsecos e/ou extrínsecos (Gross e Thompson, 2007) e d) podem ter um foco nas emoções tanto positivas como negativas, sendo que nenhuma forma de regulação emocional é boa ou má por si só, pois depende do contexto em que é utilizada (Thompson & Calkins, 1996 citados por Gross e Thompson, 2007).

Para Gross (1998a) a regulação emocional refere-se aos “processos pelos quais os indivíduos influenciam as emoções que têm, quando as têm e como experienciam e expressam essas emoções” (p. 275). Assim, este construto relaciona-se com a implementação de estratégias para aumentar, manter ou diminuir um ou mais componentes de uma determinada resposta emocional, consoante os objetivos do indivíduo (Gross e Thompson, 2007; Rottenberg & Gross, 2007). Este conjunto de estratégias organiza-se e desenvolve-se, ao longo dos primeiros anos de vida, em interação com o ambiente e em particular com os cuidadores (Cassidy, 1994; Walden & Smith, 1997). Segundo Gross (1999) citado por Vaz, Vasco, Greenberg, & Vaz (2010), a regulação emocional pode ocorrer em todas as dimensões do processamento emocional, incluindo a regulação biológica/fisiológica, cognitiva, comportamental, experiencial e social do organismo.

Ao nível fisiológico, o processo de regulação emocional permite que a ativação emocional seja redirecionada, controlada, modulada e modificada, de modo a permitir ao indivíduo funcionar de forma adaptativa em situações emocionalmente estimulantes, mantendo expressões afetivas flexíveis e adaptativas - essenciais a um funcionamento adequado ao longo do percurso de vida (Cichetti, Ackerman e Izard, 1995; Damásio, 1995). Em termos cognitivos, a capacidade de regulação emocional implica ser capaz de simbolizar na consciência a ativação fisiológica experienciada de modo a produzir uma emoção. Segundo Greenberg (2004), os indivíduos podem ainda transformar as emoções ao enfatizar diferentes aspetos do que está a ocorrer: podem atribuir diferentes razões para explicar a situação, projetar diferentes consequências, focalizar-se no acesso a recursos internos e externos diferentes e desenvolver estratégias de *coping* distintas.

No domínio comportamental, os indivíduos podem controlar o que pretendem expressar e o que pretendem suprimir ou optar por regular as emoções, através da gestão das situações às quais se decidem expor, isto é, o evitamento ou a procura de determinado estímulo que evoque essas mesmas emoções (Greenberg, 2002). O modo como a pessoa realiza a regulação das suas emoções, influencia o desenvolvimento dos seus sentimentos (Gross & Thompson, 2007) e ainda a empatia (Decety & Moriguchi, 2007).

2.2 Modelo Processual de Regulação emocional

Gross e Thompson (2007) referem que o Modelo Modal da Emoção sugere uma abordagem que especifica uma sequência de processos envolvidos no desenvolvimento das emoções, em que, cada um dos quais é um potencial alvo de regulação. Gross (1998), desenvolveu um modelo designado de Modelo Processual de Regulação Emocional (representado nas figura 3 e 4), que enfatiza cinco pontos em que os indivíduos podem regular as suas emoções, sendo que eles representam cinco famílias de processos de regulação emocional, nomeadamente a seleção de situação, modificação da situação, modificação do foco atencional, mudança cognitiva e a modulação da resposta (Gross, 1998 citado por Gross & Thompson, 2007). Este modelo preconiza que as estratégias específicas podem ser localizadas ao longo da *timeline* do processo emocional, podendo ser distinguidas em função de quando têm o primeiro impacto nesse mesmo processo (Gross, 2001; Gross & Thompson, 2007). Levenson (1999) citado por Stegge & Terwogt (2007) propôs que o ser humano tem um sistema de controlo cognitivo que atua em duas direções, por um lado, pode alterar a avaliação que é feita da informação das situações do dia-a-dia ou, por outro, alterar as possibilidades de resposta. Esses dois níveis foram mais tarde abordados por Gross e Thompson (2007) e denominados de estratégias focadas nos antecedentes (*antecedent-focused*) no primeiro caso e estratégias focadas nas respostas (*response-focused*) no segundo. As primeiras quatro famílias de estratégias anteriormente mencionadas (seleção da situação, modificação da situação, modificação do foco atencional e mudança cognitiva) podem ser consideradas como focadas nos antecedentes, uma vez que ocorrem antes da avaliação dar origem às tendências plenas de resposta emocional e a última (modulação da resposta) como focada na resposta, visto que ocorre após as respostas terem sido geradas (Gross, 2008; Gross & Munoz, 1995; Gross & Thompson, 2007).

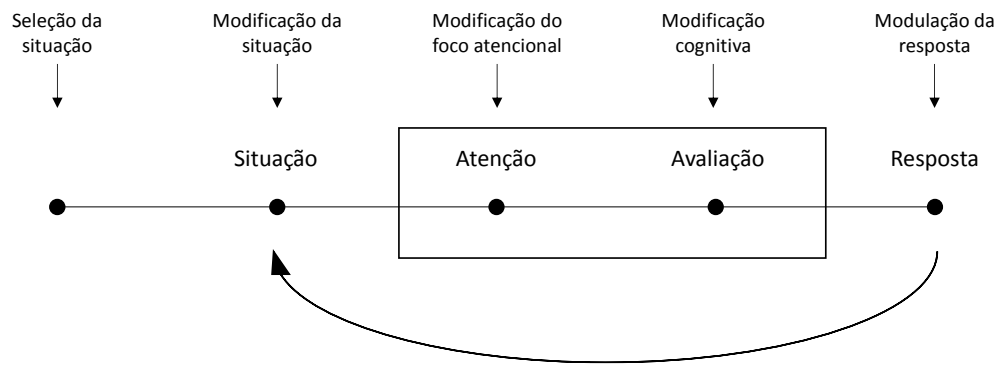


Figura 2 - Modelo processual da regulação emocional, destacando as 5 famílias de estratégias de regulação emocional (adaptado de Gross & Thompson, 2007, p. 10)

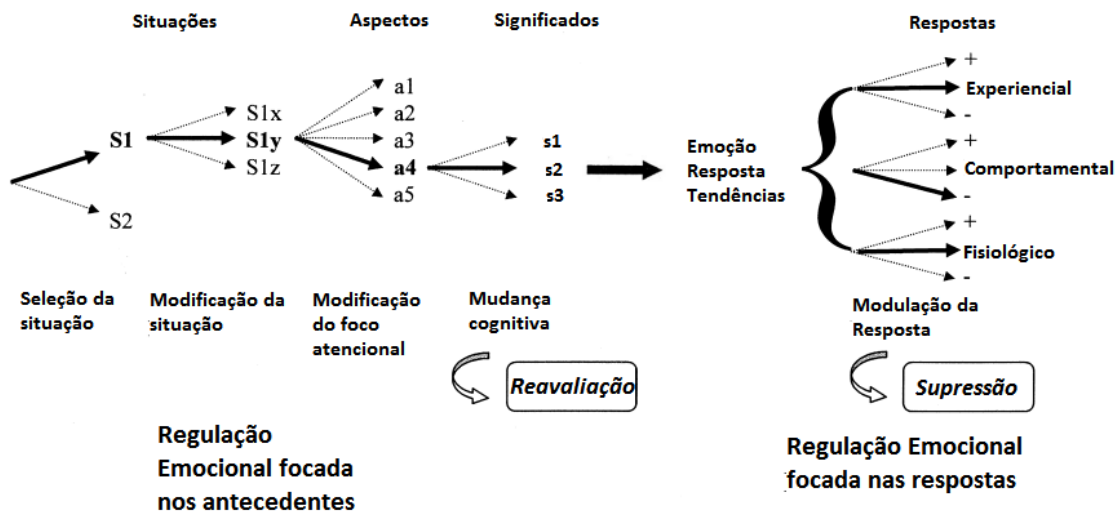


Figura 3 - Modelo processual da regulação emocional. O número de respostas apresentadas em cada um dos cinco pontos é arbitrário e as linhas a negrito indicam uma das opções em particular que pode ser selecionada (adaptado de Gross & Oliver, 2003)

O primeiro tipo de estratégia de regulação emocional que será considerado será a **Seleção da situação**, que se encontra situada no ponto mais à esquerda na Figura 2 e representada pela linha a negrito que se dirige à situação um (S1) em vez da situação dois (S2) na Figura 3, porque afeta a situação à qual a pessoa é exposta e, portanto, modula a trajetória da emoção desde o ponto mais próximo possível do início do processo emocional. Neste tipo de estratégia o indivíduo, através das suas ações, aumenta ou diminui a probabilidade de se encontrar numa situação que espera que dê origem a emoções desejáveis ou, menos provavelmente, numa situação que origine emoções que prefira não experienciar (Gross, 2008). Pretende-se, desta forma realçar, por exemplo, a aproximação ou evitamento de pessoas, lugares, objetos ou atividades com o objetivo de regular as próprias emoções (Gross, 1998b, 1999; John & Gross, 2004).

Subjacente a uma seleção de situação adaptativa está a capacidade de compreender quais as características das situações futuras (Gross & Thompson, 2007) e quais as emoções a estas associadas (Werner & Gross, 2010). Porém, de acordo com Gross e Thompson (2007), para além de existirem evidências que indicam que tal compreensão é difícil, nomeadamente as divergências entre as avaliações em tempo real das experiências emocionais (“*experiencing self*”) e os relatos retrospectivos (“*remembering self*”) (Kahneman, 2000 citado por Gross & Thompson, 2007), as pessoas tendem a sobrestimar a duração das respostas negativas a diversas situações, podendo ter dificuldade em ponderar os benefícios tanto a curto como a longo prazo. Após ter sido selecionada a situação, esta poderá ser ajustada de modo a modificar o seu impacto emocional (Werner & Gross, 2010), criando diferentes situações (S1x, S1y, ou S1z), como ilustrado na Figura 3. Emerge assim, a **modificação da situação**, que constitui a segunda estratégia aqui abordada, que também tem sido referida como estratégia de coping focada no problema (Lazarus & Folkman, 1984) ou como controlo primário (Rothbaum, Weisz, & Snyder, 1982). Neste caso, são implementados esforços para modificar diretamente a situação (Gross, 1998b, 1999, 2001, 2008; Gross & Thompson, 2007). Importa referir que esta estratégia se restringe a ambientes físicos e externos (Gross & Thompson, 2007).

A regulação emocional sem que se modifique o ambiente é também possível, através da **modificação do foco atencional** (Gross, 1999, 2008; Gross & Thompson, 2007). Esta estratégia de regulação emocional pode ser considerada a versão internalizadora da seleção da situação (Gross, 2008; Gross & Thompson, 2007), ou seja, as situações apresentam diferentes aspetos (e.g., a1, a2, a3, a4, a5, na Figura 3) e a modificação do foco atencional permite selecionar qual dos aspetos da situação queremos focar (Gross, 2002; John & Gross, 2004). Sendo uma estratégia usada desde a infância até a idade adulta, é particularmente útil quando não é possível modificar a situação em que o indivíduo se encontra (Rothbart, Ziaie & O’Boyle, 1992, citados por Gross, 2008). Posteriormente a ter-se focado um aspeto em particular, segue-se a **modificação cognitiva**, que se refere à seleção dos possíveis significados (e.g. s1,s2,s3, na Figura 3) que atribuímos a esse aspeto. A modificação cognitiva é então, a mudança do significado que o indivíduo atribuiu à situação através da alteração do pensamento acerca da própria situação ou da sua capacidade para lidar com as exigências da mesma (Gross, 1999, 2008; Gross & Thompson, 2007), sendo utilizada quando não é possível evitar ou modificar a situação (Werner & Gross, 2010). Deste modo, o significado pessoal que é atribuído à situação é crucial, porque influencia as tendências de resposta experienciais, comportamentais e fisiológicas que serão geradas numa determinada situação (Gross, 2001, 2002). A mudança

cognitiva é frequentemente usada para diminuir a resposta emocional, contudo, pode também recorrer-se a esta para a ampliação da resposta emocional ou mesmo para a modificação da emoção (Gross, 2002).

A investigação desenvolvida neste âmbito tem dado particular atenção a uma forma de mudança cognitiva, a **Reavaliação Cognitiva** (Gross, 2002; John & Gross, 2004), que envolve a modificação do significado atribuído à situação de forma a alterar a resposta emocional a essa situação (Gross, 2008; Gross & Thompson, 2007). Sendo uma estratégia focada nos antecedentes, a Reavaliação Cognitiva ocorre e intervém antes da resposta emocional ter sido completamente gerada podendo alterar, de forma eficiente, toda a trajetória emocional subsequente (John & Gross, 2004).

Por forma a investigar este pressuposto, as consequências afetivas, cognitivas e sociais do recurso à Reavaliação Cognitiva foram exploradas em vários estudos. Em termos de consequências afetivas, estes estudos demonstraram que a reavaliação conduz à diminuição da experiência e expressão comportamental das emoções negativas (Dandoy & Goldstein, 1990; Gross, 1998a citados por Gross, 2008; Gross & John, 2003), pelo que quem usa mais esta estratégia tem menos sintomas depressivos e maior autoestima, satisfação com a vida e outros tipos de bem-estar estudados (Gross & John, 2003), estando esta estratégia relacionada positivamente com todas as dimensões de Bem-estar psicológico (Gross & John, 2004). Associa-se ainda à diminuição das respostas de surpresa (Dillon & LaBar, 2005; Jackson, Malmstadt, Larson, & Davidson, 2000 citados por Gross, 2008), neuroendócrinas (Abelson, Liberzon, Young, & Khan, 2005 citados por Gross, 2008) e autonómicas (Stemmler, 1997; Gross, 1998a citados por Gross, 2008). A utilização frequente da Reavaliação Cognitiva parece associar-se também a uma maior experiência e expressão comportamental de emoções positivas (Gross & John, 2003).

No que respeita às consequências cognitivas, os resultados evidenciam que a Reavaliação Cognitiva não tem qualquer efeito negativo na memória verbal de informação social (Richards & Gross, 2000, citados por John & Gross, 2004). No mesmo sentido, no que concerne às consequências sociais, a Reavaliação Cognitiva também não interfere na interação e no suporte social (Gross, 2003). Foram ainda desenvolvidos outros estudos, que procuraram analisar as diferenças individuais no uso das estratégias regulatórias. Segundo John e Gross (2004), as diferenças individuais são conceptualizadas, não como traços imutáveis, mas como estratégias socialmente adquiridas que são sensíveis ao desenvolvimento individual. Deste modo, no que

respeita ao funcionamento interpessoal, os resultados indicam que os indivíduos que habitualmente reavaliam cognitivamente têm uma maior predisposição para partilhar com os outros as suas emoções, quer positivas, quer negativas. Apresentam ainda, uma maior probabilidade de serem apreciados e admirados pelos outros, evidenciando uma maior reciprocidade social e proximidade emocional. De modo geral, o uso da Reavaliação Cognitiva está associada a um melhor funcionamento interpessoal (Gross & John, 2003).

Seguindo a análise baseada no Modelo Processual de Regulação Emocional de Gross (1998b) e considerando um segundo momento de intervenção, posterior à criação das respostas, o indivíduo pode recorrer a estratégias de regulação emocional focadas na resposta, através da modelação da resposta. A modulação da resposta refere-se às influências exercidas com o objetivo de modificar diretamente as respostas experienciais, comportamentais ou fisiológicas (Werner & Gross, 2010). Como exemplos deste tipo de estratégia surge a utilização de produtos farmacológicos, bem como o recurso ao álcool, a comida, o exercício e o relaxamento, que podem reduzir as componentes fisiológica e experiencial das emoções negativas (Gross & Thompson, 2007).

No esquema da Figura 3, os símbolos menos (–) e mais (+) representam a inibição ou a ativação destas respostas a diferentes níveis (Gross, 2002). Uma outra forma de modulação de resposta envolve a regulação do comportamento expressivo emocional, sendo duas das mais estudadas a **Supressão Emocional**, que se refere aos esforços para inibir o comportamento expressivo emocional em curso (Gross, 1998 citado por Werner & Gross, 2010) e o evitamento experiencial, ou seja, esforços para inibir a experiência emocional (Boulanger, Hayes & Pistorello, 2010; Kashdan, Barrios, Forsyth & Steger, 2006 citados por Werner & Gross, 2010). A Supressão Emocional tem como intuito modificar a componente comportamental não reduzindo contudo, a experiência emocional negativa (Gross, 2002). No domínio fisiológico, a supressão esteve associada a maiores níveis de ativação cardiovascular e electrodermal (Gross, 1998^a; Gross & Levenson, 1993). Em relação à supressão das emoções positivas, para além de se observar um aumento da ativação cardiovascular, evidencia-se uma assimetria entre as emoções positivas e negativas. Por razões ainda não esclarecidas, nos diversos estudos, a Supressão Emocional diminuiu a experiência emocional subjetiva para emoções positivas, como o divertimento, no entanto, não diminuiu a experiência emocional das emoções negativas, tais como, a tristeza ou o desgosto (Gross & Levenson, 1997). A nível cognitivo, os estudos demonstram que a Supressão Emocional reduz os recursos cognitivos disponíveis para outras tarefas, interferindo negativamente na memória verbal de informação social (Richards, Butler

& Gross (2003) citados por John & Gross (2004), nomeadamente em situações de conflito interpessoal (Richards & Gross, 2000 citados por John & Gross, 2004). Ao diminuir a expressão emocional positiva e negativa, a supressão tem ainda implicações negativas no funcionamento social, destacando-se a diminuição da expressividade e da responsividade e dificuldades na manutenção e no estabelecimento de novos relacionamentos (Butler et al., 2003). Freire & Tavares (2011) descobriram que a Supressão Emocional estava relacionada de modo negativo com todas as medidas de bem-estar em adolescentes portugueses.

Embora Gross e Thompson (2007) defendam que não é a resposta emocional em si que é adaptativa ou desadaptativa mas a resposta que é dada num determinado contexto, as evidências experimentais sugerem que o uso frequente da Supressão Emocional se associa a resultados negativos ao nível do funcionamento afetivo, cognitivo e social. Gross, Richards e John (2006) realizaram diversos estudos empíricos, sendo que quanto à frequência diária de utilização das cinco estratégias regulatórias, observaram-se fortes evidências de que as estratégias mais comumente utilizadas são a Reavaliação Cognitiva e a supressão expressiva. Por este motivo e também porque estas duas estratégias são potencialmente influenciadas por aspetos étnicos e culturais (Matsumoto, 2006) bem como porque não existem estudos que refiram a comparação entre Portugueses, Africanos e Ciganos quanto ao seu recurso a estes tipos de estratégias, escolheu-se estudar as mesmas na presente investigação.

2.3 Regulação emocional na infância tardia e adolescência

Os psicólogos que têm vindo a estudar o desenvolvimento dos processos emocionais ao longo do ciclo de vida observaram mudanças na regulação emocional paralelas à maturação biológica (Charles & Carstensen, 2007). À medida que as crianças e adolescentes adquirem e desenvolvem as capacidades para aplicar o controlo dos impulsos, ganham consciência de si próprios e dos outros e alcançam alguma mestria sobre o ambiente, tornando-se também cada vez mais eficientes a descrever e regular as suas emoções. A maturação cerebral e os padrões de funcionamento neurológico relacionados aos processos emocionais continua a desenvolver-se ao longo de toda a adolescência (Giedd, 2004). Entre o nascimento e a adolescência, observam-se as maiores alterações (Mullin & Hinshaw, 2007; Soufre, 1995), graças a mudanças maturacionais nos sistemas de respostas comportamentais e fisiológicas (Gross & Thompson, 2007), resultando num desenvolvimento do (re)conhecimento e identificação das emoções e reações emocionais. Na presente investigação, será considerada a faixa etária compreendida entre os 10 e os 18 anos inclusive, pelo que a exposição teórica relativa aos aspetos desenvolvimentistas da regulação emocional irá incidir neste mesmo intervalo de idades.

Apesar da literatura sobre a regulação emocional em períodos desenvolvimentistas mais tardios da infância e na adolescência ser bastante limitada (Zeman, Cassano, Perry-Parrish, & Stegall, 2006, citados por MacDermott, Gullone, Allen, King & Tonge, 2010), reconhece-se que estes períodos marcam um ponto de viragem crítico na aquisição de aptidões cognitivas, sociais e emocionais, bem como, no desenvolvimento da autonomia (Cole, Michel & Teti, 1994). O aumento da complexidade cognitiva permite que os adolescentes reflitam sobre certos aspetos da sua própria regulação emocional (Phillips & Power, 2007). Thompson (1991) refere que a auto-compreensão emocional contribui e simultaneamente é moldada por outros aspetos da autoconsciência que se vão consolidando durante este período. Deste modo, de acordo com Gross e Muñoz (1995) no final da infância e início da adolescência começam a surgir novas formas de regulação emocional, nomeadamente, através da atribuição de novos significados, da tomada de perspetiva do outro e da representação adequada de objetivos temporalmente distantes.

Segundo Carroll & Steward (1984) citados por Sá (2002), no que diz respeito à identificação dos seus próprios estados emocionais, verifica-se que enquanto as crianças mais novas concebem as emoções como um conjunto de reações comportamentais e fisiológicas a uma situação exterior, por volta dos 10-11 anos, já são capazes de se referir aos estados mentais que medeiam e acompanham essas diferentes reações. Para além disso, é também por volta desta idade que as crianças admitem que, através da vontade, de modo voluntário, podem disfarçar os seus verdadeiros sentimentos, mantendo o estado emocional (Nannis & Cowan, 1987 citados por Sá, 2002), o que resulta da compreensão de que a experiência emocional interna e a expressão afetiva externa não têm necessariamente de ser congruentes, pelo que só nestas idades é que as crianças se mostram sensíveis ao conflito entre estados internos e expressões externas que tal disfarce envolve. No mesmo sentido, as crianças destas idades já conseguem discriminar dois aspetos importantes: primeiro, que podem manipular ativamente as suas expressões emocionais e o segundo, é que existem expectativas sociais sobre a adequação das reações emocionais (Sá, 2002). Estas capacidades exigem não só um conhecimento das expectativas sociais mas também de descentração social. De modo geral, à medida que se torna possível o controlo voluntário da expressão emocional, as regras de expressão começam a ser utilizadas. Segundo Saarni (1978, 1979) as regras de expressão são como normas que governam implicitamente o nosso comportamento expressivo em diferentes situações sociais, papéis e relacionamentos. Ainda de acordo com esta autora, as regras de expressão podem ser determinadas cultural ou idiossincraticamente, podendo representar convenções sociais ou

constituir respostas pessoais para orientar o comportamento expressivo (Sá, 2002). Assim, as crianças podem aprender a utilizar a expressão emocional de forma estratégica para substituir, mascarar, minimizar ou maximizar padrões de expressão de acordo com expectativas culturais e para se protegerem, de acordo com as suas expectativas pessoais, mas para isso têm de saber quando, onde e como controlar a expressão das suas emoções (Sá, 2002).

A partir dos 12 anos, com o desenrolar da adolescência, a influência cognitiva nos estados emocionais começa a estabilizar (Flavell & Green, 1999) e, por sua vez, começa a surgir uma maior valorização das emoções com uma função social, graças à intensificação do relacionamento com os pares, bem como a necessidade de reconhecer, interpretar e lidar com esse tipo de emoções de modo mais complexo para evitar conflitos sociais, permitindo uma maior adaptação a grupos (Soares et al., 2009). Além disso, durante este período, os adolescentes desenvolvem um sentido da self que inclui a perceção acerca do seu estilo emocional e interpessoal, assim como das suas estratégias preferidas de regulação emocional (Gross & Muñoz, 1995).

Por último, podemos referir que as crianças iniciam a regulação das emoções com estratégias externas (Soufre, 1995) e, consoante a maturação cognitiva vão incluindo estratégias internas mantendo ambas na idade adulta (Thompson & Meyer, 2007).

Capítulo 3 - Raça, Etnia, Cultura

Estudar a frequência de estratégias de regulação emocional utilizadas em cada um dos grupos étnicos e ainda poder compará-los a esse nível, implica inevitavelmente uma referência sistemática aos conceitos de “raça”, “etnia” e “cultura” fazendo-se também nela, a sua distinção. Dada a variabilidade conceptual destes conceitos, importa proceder, desde logo, ao esclarecimento do sentido com que neste estudo são empregues, o que constituirá a preocupação das linhas que se seguem.

3.1 Raça

O conceito de raça é um dos conceitos mais complexos da sociologia, nomeadamente devido à contradição entre o seu uso quotidiano e a sua base científica (Giddens, 2008), sendo por isso muito difícil de operacionalizar (Meyerowitz et al. 1998). Atualmente, muitas pessoas acreditam, erroneamente, que os seres humanos podem ser separados com facilidade em raças biologicamente diferentes, o que não é surpreendente, dado que muitos teóricos têm realizado numerosas tentativas para estabelecer categorizações raciais da população do mundo (Giddens, 2008).

A noção de raça foi primeiramente divulgada pela antropologia física clássica, a partir de critérios morfológicos como a cor da pele, a forma craniana e a textura do cabelo (Vieira, 1995), generalizando a ideia da existência de três raças principais: brancos (caucasóide), amarelos (mongolóide), e negros (negróide). A hipótese da ligação entre estas características físicas e as diferentes aptidões e capacidades dos indivíduos foi realizada pela psicologia.

No início do século XIX, a psicologia desenvolveu uma série de testes, em especial, testes relativos ao Quociente de Inteligência que viriam a constituir uma das formas infalíveis de demonstrar a alegada superioridade intelectual dos brancos (Vieira, 1995). Desta forma, a antropologia e a psicologia, quaisquer que fossem os critérios utilizados, contribuíram para posicionar no cimo da escala da superioridade humana os brancos, e os negros em baixo, ocupando os amarelos a posição intermédia, mas muito mais próximos destes últimos do que dos primeiros. Nos anos seguintes à Segunda Guerra Mundial, o conceito de “raça” foi problematizado e desacreditado. Segundo Giddens (2008) em termos biológicos não existem raças definidas, apenas uma gama de variações físicas nos seres humanos. O mesmo autor refere que as diferenças de tipo físico entre grupos de seres humanos resultam da procriação da população, a qual varia de acordo com o grau de contacto entre diferentes grupos sociais e culturais, sendo os grupos de população humana um *continuum*. Devido a estes factos, o conceito de raça foi quase totalmente abandonado pela comunidade científica, estando muitos dos investigadores sociais de acordo quanto à definição de raça enquanto construção ideológica cujo uso nos círculos académicos apenas perpetua a crença comum de que existe uma base biológica (Miles, 1993).

Na realidade, existem efetivamente diferenças físicas claras entre as pessoas e algumas destas diferenças são hereditárias, mas apenas algumas destas diferenças são motivo de discriminação e preconceito social, o que em nada se relaciona com a biologia. Deste modo, as diferenças raciais devem, por isso, ser entendidas como variações fenotípicas assinaladas por membros de uma comunidade ou sociedade como sendo socialmente relevantes (Giddens, 2008). A raça pode ser entendida como um conjunto de relações sociais que permite que os indivíduos e grupos sejam localizados e lhes sejam atribuídos vários atributos ou competências, com base em características de natureza biológica, pelo que as distinções raciais são mais do que formas de descrever as diferenças humanas, são também fatores importantes na reprodução de padrões de poder e desigualdade na sociedade (Giddens, 2008).

3.2 Etnia

Ao contrário do termo “raça” que tendencial e erradamente implica algo de fixo ou biológico, a etnia é um conceito eminentemente social. De acordo com Giddens (2008) a etnia refere-se às práticas culturais e os modos de entender o mundo que distinguem uma dada comunidade das restantes. Os membros dos grupos étnicos vêem-se a si próprios como culturalmente distintos dos outros grupos de uma sociedade e são vistos por estes como tal. Diferentes características podem servir para distinguir os grupos étnicos, mas as mais comuns são a linguagem, a história ou ancestralidade (real ou imaginária), a religião e os modos de vestir ou outros adornos. Para Mendes (2005), o conceito de etnia remete para a partilha voluntária de uma cultura comum, já que os indivíduos podem abdicar de uma cultura de origem em favor de outra. Esta mesma ideia é veiculada por Sam & Berry (2006) que entendem que ninguém pode escolher o grupo étnico em que nasceu, mas o significado adquirido por uma determinada cultura para a identidade pessoal de um indivíduo é produto de uma escolha. Em suma, não existe nada de inato na etnia, visto que esta é um fenómeno exclusivamente social, que é produzido e reproduzido ao longo do tempo.

3.3 Cultura

A cultura é uma miríade de valores herdados da atividade humana passada sob a forma de rituais, crenças e formas de conceber o mundo que guia formas mais aceitáveis de sentir e agir numa ampla variedade de atividades, numa dada comunidade (Cole & Packer, 2011). Engloba não só os aspetos intangíveis anteriormente referidos, como também os tangíveis, como sendo os objetos, os símbolos ou a tecnologia que representam esse conteúdo (Giddens, 2008). Esta definição reconhece a natureza simbólica e comportamental da cultura enquanto cocriação dos sistemas de comunicação psicológica e social (Tbommen & Wettstein, 2010).

3.4 Etnia Portuguesa, Africana e Cigana em Portugal

De acordo com um estudo efetuado por Cabecinhas (2003), na sociedade portuguesa identificam-se 14 diferentes grupos étnicos, sendo onze designados em função da origem nacional ou geográfica (angolanos, brasileiros, cabo-verdianos, ciganos, guineenses, indianos, macaenses, moçambicanos, portugueses, são-tomenses, e timorenses) e três nomeados em função da cor da pele (brancos, negros e mestiços). Segundo o mesmo estudo, os ciganos constituem o grupo de menor estatuto social percebido na sociedade portuguesa e os cinco grupos oriundos dos PALOP constituem o segundo grupo com menor estatuto social percebido. Reportando-nos aos grupos de indivíduos de etnia africana e Cigana a residir em Portugal, entre os investigadores da área da psicologia social, parece ser consensual que estes constituem

grupos minoritário no sentido definido por Tajfel (1978 citado por Nunes, 2009), ou seja, um grupo com uma situação social minoritária.

3.5 Etnia, Cultura e Regulação emocional

As ideias e práticas associadas à etnia e cultura não são separadas do comportamento ou assentes num conjunto de processos psicológicos fixos e básicos. Pelo contrário, estas construções sociais são ativas na formação e funcionamento desses mesmos processos. Se as pessoas têm consciência da sua cultura ou etnia ou se recorrem a estas para as definirem, estas podem influenciar os seus pensamentos, emoções e ações (Markus, 2008).

À semelhança do que já foi referido anteriormente, as emoções são centrais nas relações sociais (Frijda & Mesquita, 1994; Jankowiak & Fisher, 1992; Keltner & Haidt, 1999; Mesquita, 2010; Oatley et al., 2006), sendo que ao ter e expressar uma emoção tomamos uma posição no mundo social, expressamos as nossas preocupações e revelamos as nossas estratégias, objetivos e intenções em agir (Frijda, 1986, 2007; Griffiths & Scarantino, 2009; Solomon, 2004). A regulação emocional refere-se a todos os processos que ajudam atingir as experiências emocionais culturalmente apropriadas, que se entendem por apropriadas porque dentro de uma determinada cultura são mais frequentes do que outras não instrumentais para o rumo bem-sucedido no mundo social. Estas experiências podem diferir entre culturas, sendo que apesar de universal, a regulação emocional parece ser motivada pelas necessidades da pessoa em estabelecer e manter relações saudáveis (Gross et al., 2006; Thompson, 1991) ou dito de outro modo, pelos valores atribuídos às emoções e regras sociais que guiam a sua expressão, que variam culturalmente (e.g., Matsumoto, 1993; Soto, Levenson, & Ebling, 2005; Tsai, 2007). Estabelecer e ter relações boas e saudáveis com os outros, tem significados distintos em diferentes culturas (Bruner, 1990; Markus & Kitayama, 1991; Shweder & Haidt, 2000). Dadas estas diferenças na valorização das relações, pode-se assumir que a utilidade das emoções pode variar de cultura para cultura. Em cada uma delas, os objetivos da regulação emocional são ditados pelos modelos relacionais culturalmente valorizados quer em relação ao self, quer em relação às relações estabelecidas por este com os outros.

3.5.1 Modelos culturais de self e relação do self com os outros

Este capítulo alicerça-se na ideia de que a regulação emocional habitualmente ocorre em contextos sociais que são moldados pelas forças sociais (Gross, Richards, & John, 2006) e ainda na ideia de Bruner (2003) de que as emoções que ocorrem num dado contexto sociocultural, acomodam os seus significados e práticas específicos.

Os Modelos culturais de self e relação são, ao mesmo tempo, formas de conhecimento e práticas (Holland, Lachicotte, Skinner, & Cain, 1998; Markus & Kitayama, 1991; Markus, Mullally, & Kitayama, 1997; Shweder & Haidt, 2000). Constituem modelos da realidade social em determinada cultura; modelos daquilo que é normativo nessa mesma cultura (Mesquita & Albert, 2007) e modelos da realidade pessoal, porque focam a atenção, guiam a percepção e imprimem significado e valor emocional à experiência de cada sujeito. Assim, o modelo cultural é decisivo quanto ao que cada sujeito percebe em relação ao mundo (Bruner, 1986), porque constitui o meio através do qual o sujeito dá significado e coordena os seus sentimentos e ações, sozinho ou de modo coerente com outra pessoa (Mesquita & Leu, 2007).

Segundo a teoria dos modelos culturais, os processos psicológicos estão imbuídos de significado e, deste modo, são portadores de cultura. Assim, estes modelos não devem ser concebidos enquanto preditores dos processos psicológicos mas sim como manifestações nesses mesmos processos, incluindo nos processos emocionais (Mesquita & Albert, 2007). Mais se acrescenta, que a cultura não é uma entidade e não pode ser responsável por outra entidade, neste caso a emoção, mas que os padrões emocionais podem ser vistos como um fenómeno que constitui a cultura (Adams & Markus, 2004 citados por Mesquita & Leu, 2007). Esta forma de ver a cultura, como sendo constituída pelos padrões emocionais dominantes, não implica uma homogeneidade estrita entre os sujeitos de uma mesma cultura (Mesquita & Leu, 2007; Markus, Mullally & Kitayama, 1997). Primeiro existe mais do que um modelo em cada situação, relacionado com uma grande variedade de identificações possíveis (e.g., género, etnia), que compete pela atenção e envolvimento individualizada do sujeito (Mesquita & Albert, 2007). Segundo, determinados sujeitos de uma mesma cultura não irão envolver-se num dado modelo exatamente do mesmo modo, visto que a representação individual particular de um modelo é específica à sua aprendizagem da história relativa à cultura com a qual contacta e o nível de envolvimento com os significados e práticas culturais específicas (Mesquita & Albert, 2007).

Surpreendentemente, mesmo que os sujeitos não tenham interiorizado completamente os modelos culturais, esses modelos continuam a refletir-se nas práticas em que esses mesmos sujeitos se envolvem, as estruturas de recompensa que existem para o próprio e as expectativas que os outros têm em relação a si (Shweder, 1991). Deste modo, os modelos culturais estabelecem as barreiras da realidade na qual o *self*, as relações e os objetivos são definidos, formados e promovidos (Bruner, 1986).

A modelação cultural das emoções é sugerida pelas diferenças culturais na prevalência e natureza de determinadas emoções, mas pode ser estabelecida com mais confiança quando estas diferenças são facilmente compreendidas e associadas às diferenças nos modelos culturais de self e das relações do self com o outro (Mesquita, 2003). Estes modelos regulam as emoções, primeiramente, pela padronização das situações com que o sujeito se depara, havendo situações que potenciam emoções que são consistentes com os modelos culturais e outras situações que elicitam emoções inconsistentes com os modelos (Mesquita & Albert, 2007). Posto isto, os modelos culturais são princípios organizadores das emoções que são sentidas no momento, porque ao longo do processo emocional promovem a seleção de respostas que se coadunem com os modelos culturais, inibindo aquelas que não o são (Consedine, Magai & Bonanno, 2002; Mesquita, 2003). Estes modelos manifestam-se na ativação de respostas a todas os níveis do processo emocional (e.g. seleção e modificação da situação; avaliação e resposta), através da modulação da desejabilidade ou indesejabilidade de cada potencial resposta (Markus & Kitayama, 1991; Mesquita & Albert, 2007).

3.5.2 Modelos culturais Individualistas/Independentes vs. Coletivistas/Interdependentes

A dimensão cultural de individualismo-coletivismo, representa um dos pilares mais teorizados e avaliados que sustentam os estudos de comparação cultural no âmbito da Psicologia, particularmente porque esta dimensão faz referência à posição do indivíduo face à sociedade, em geral, e ao grupo étnico a que pertence, em particular (Ciochina & Faria, 2008). Assim, evocando a expressão de Triandis (2001, p. 907), não é surpreendente que este “síndrome cultural de individualismo-coletivismo” pareça representar a diferença mais evidente que existe entre culturas, pelo que se torna importante apresentar mais detalhadamente estes dois constructos, relacionando-os ainda com a regulação emocional.

Nos domínios da Sociologia e da Psicologia Social, a terminologia utilizada quanto à distinção entre os modelos individualista e coletivista é muito variada. A título de exemplo, Durkheim (1887) citado por Oyserman, Coon, & Kimmelmeier (2002) distingue *solidariedade orgânica*, ilustrativa do polo individualista e dependente de relações temporárias, da *solidariedade mecânica*, representativa do polo coletivista e dependente de relações permanentes. Já Mead (1967) refere que as culturas se diferenciam em função do grau de cooperação ou de competição entre os seus elementos, sendo que a dimensão cultural que surge como resultado é a de *cooperação-individualismo*, cujo corolário a nível individual é o

alocentrismo-idiocentrismo (Triandis, McCusker, & Hui, 1990). Ainda quanto à diversidade de terminologia, destaca-se que os autores adotaram constructos diferentes, ainda assim, veiculando o mesmo universo de significado. Como exemplos, Markus & Kitayama (1991) referem-se ao *self* independente vs. o *self* interdependente e Trafimow, Triandis, & Goto (1991) falam do *self* privado vs. o *self* coletivo. Deste modo, o panorama de investigação tem criado vários modelos conceptuais e quadros teóricos acerca do constructo individualismo-coletivismo, que apontam para o seu valor enquanto dimensão crucial de variação cultural. Tal como sublinham Freeman e Bordia (2001), o conceito de individualismo-coletivismo tem desempenhado um papel central nos estudos de Psicologia Intercultural, tendo-se estes desenvolvido, particularmente, a partir do trabalho pioneiro de Hofstede (1980).

No que respeita ao Individualismo, Hofstede (1980) citado por Ciochina & Faria (2008) refere que o seu atributo central é o facto de os sujeitos serem independentes uns dos outros, sendo que na descrição conceptual desta dimensão cultural, realça a prevalência dos direitos sobre as obrigações, a preocupação com o próprio e a família directa, a autonomia pessoal e a auto-realização. Ainda segundo o mesmo autor, a construção da identidade pessoal baseia-se nos méritos, atributos e realizações pessoais.

Triandis e colaboradores (1988) citados por Ciochina & Faria (2008), completam este quadro descritivo, destacando o tipo de relação do indivíduo com o grupo, dizendo que nas culturas individualistas existem vários grupos (e.g., família, grupo da escola), que são conjuntos de pessoas com quem se partilha um determinado atributo e que fornecem uma identidade social positiva, sendo o comportamento do indivíduo moldado pelos objetivos de cada um destes grupos. Porém, as relações do indivíduo com os grupos não são estáveis (ao contrário do que acontece nas culturas colectivistas), porque o indivíduo pode deixar um determinado grupo, se este já não servir os seus interesses pessoais. Na mesma linha de análise, Triandis (2001) refere que nas sociedades individualistas os objetivos pessoais são mais valorizados que os do grupo de pertença, sendo as causas dos comportamentos dos indivíduos, as atitudes pessoais e não as normas instauradas no grupo. A este respeito, Smith e colaboradores (1998) citados por Ciochina & Faria (2008), quando descrevem a dimensão de individualismo, referem a tendência dos indivíduos para se preocuparem com as consequências dos seus comportamentos sobre as suas próprias necessidades e os seus interesses e objetivos pessoais. Outrossim, Schwartz (1992) considera que as sociedades individualistas são contratuais, formadas por grupos primários, de dimensões reduzidas, que comportam um tipo de relações sociais em que, através

de negociações, as pessoas abordam as suas obrigações de tal modo que possam, com vantagem, modificar ou obter um determinado estatuto social.

Quanto ao Coletivismo, este é caracterizado pela relação de dependência sentida pelo sujeito em relação ao grupo a que pertence (Ciochina & Faria, 2008). Triandis (1994) refere que se trata de uma relação estável, na qual os interesses e os objetivos do sujeito se subordinam aos do grupo. Nas culturas colectivistas, o indivíduo muito dificilmente abandona o grupo, ainda que os custos que advêm desta pertença sejam maiores do que os benefícios. Smith e colaboradores (1998) referem que o coletivismo diz respeito à tendência dos indivíduos para valorizarem mais as consequências dos seus comportamentos sobre os membros do grupo a que pertencem e para estarem mais disponíveis para sacrificar os seus interesses pessoais em prol dos interesses coletivos. Para Schwartz (1990) citado por Oyserman et al. (2002), as sociedades colectivistas são caracterizadas por obrigações mútuas e difusas, tendo os indivíduos estatutos pré-estabelecidos que não podem modificar e, por isso, existe uma vida comunitária, com valores comuns e modelos de ação e interação imutáveis. Considerando o modo de relacionamento interpessoal, o sucesso não é considerado como dependente de atributos individuais, como acontece nas sociedades individualistas, mas sim como sendo garantido pela pertença a determinados grupos ou instituições sociais (Triandis, McCusker, & Hui, 1990).

Nas linhas seguintes serão caracterizadas as etnias Africana, Cigana e Portuguesa quanto à dimensão cultural Individualismo/Coletivismo, dado que são as etnias estudadas na presente investigação.

No caso particular da etnia africana, a sua cultura é considerada coletivista (Triandis, 1989). Segundo Hill, Soriano, Chen & La Fromboise (1994) citados por Bee (2011) a cultura africana tem valores mais centrados nas pessoas do que nos objetos, sendo os relacionamentos com as pessoas mais importantes do que as posses materiais; baseia-se na mutualidade e reciprocidade, considerando que as ações de cada pessoa eventualmente têm repercussões para aquele indivíduo; tem uma forte orientação religiosa e espiritual, envolvendo o reconhecimento de uma força superior; dá uma grande ênfase aos filhos para dar continuidade à família; preza a harmonia e um senso de ligação com a natureza, incluindo uma crença na “unidade do ser” de toda a humanidade e caracteriza-se pela flexibilidade de papel. Os valores mencionados, em particular o coletivismo ou comunalismo e a importância dos filhos, contribuem para um padrão de estrutura familiar que é bastante diferente do da cultura ocidental europeia.

Na cultura ocidental tradicional, a família é constituída por um pai, uma mãe e diversos filhos, enquanto na cultura africana, o conceito “família” tem uma definição mais ampla, incluindo muitas variações de estruturas familiares extensas, o que provavelmente tem origem na cultura africana ocidental (Stewart, 2007 e Sudarkasa, 1993 citados por Bee, 2010). Martin & Martin (1978) definiram a família afro-americana como um sistema de parentesco multigeracional, interdependente, unido por um sentido de obrigação com os familiares; é organizado em torno de uma figura dominante; estende-se para além de fronteiras geográficas para ligar unidades familiares a uma rede familiar extensa e tem um sistema de ajuda mútua inato para o bem-estar dos seus membros e para a manutenção da família como um todo.

No que concerne à etnia Cigana, esta tem características de uma cultura tradicional com preponderância de valores coletivistas, o que se reflete na solidariedade e lealdade comunitária, subordinação dos interesses individuais aos do grupo, forte identidade grupal, sendo que o saber predominante está associado à experiência de vida. No que se refere à sua visão do mundo e estilo de vida têm uma orientação elevada para o contexto, sendo que estão mais focados nas relações interpessoais e para a importância do “ser”, o mundo do trabalho funde-se com o mundo das relações pessoais (Crespo et al., 2004).

A organização social das comunidades Ciganas baseia-se nas relações de parentesco, a noção de família é central para a identidade dos ciganos e para a resistência destas comunidades às práticas de assimilação. A noção de família diz respeito à família alargada, em que para além da comum coabitação de diferentes gerações existem laços relacionais fortes com avós, tios, primos, etc. A pertença a determinado grupo parental é o que permite o reconhecimento da pessoa como pertencente à comunidade Cigana. É à volta da família que gravitam valores complementares que se traduzem nas principais práticas socioculturais e rituais: o casamento segundo a tradição, fidelidade à lei Cigana, respeito pelas decisões tomadas pelos mais velhos, a solidariedade intragrupal, a desigualdade de género e o luto (Mendes, 2002).

Em relação à etnia Portuguesa, esta está inserida num país ocidental, pelo que se caracteriza pelo individualismo.

3.5.3 Diferenças culturais na Regulação Emocional

Segundo Southam-Gerow e Kendall (2002) diferentes etnias e culturas podem apresentar padrões específicos na auto-regulação emocional.

Existe um conjunto sólido de evidências na investigação relativo à existência destas diferenças culturais entre grupos étnicos, no que respeita ao processo de autoregulação emocional, nomeadamente quanto à experiência e expressão das emoções (Matsumoto, 2006). Suportando a perspectiva funcionalista descrita na secção anterior, em que foi explicitado que todos os aspetos da experiência emocional individual, como a avaliação das situações que elicitam emoções, são guiadas por construções sociais da realidade baseadas em visões do mundo, ideologias e valores culturalmente validadas, numerosos estudos descobriram diferenças culturais na avaliação que conduz às tendências de resposta emocional (e.g., Mauro, Sato, & Tucker, 1992; Roseman, Dhawan, Rettek, & Naidu, 1995); o que pode corresponder à seleção da situação; ao modo como e quando as emoções são expressas (e.g., Ekman, 1972; Matsumoto & Kupperbusch, 2001; Tsai & Chentsova-Dutton, 2003); à frequência e intensidade das experiências emocionais (e.g., Scherer, Matsumoto, Wallbott, & Kudoh, 1988); Soto, Levenson, & Ebling, 2005); às situações que desencadeiam as emoções (e.g., Mesquita & Frijda, 1992); à forma como as expressões emocionais são interpretadas (e.g., Matsumoto, Kasri, & Kooken, 1999) e ao modo como cada situação elicitadora de emoções é avaliada (e.g., Scherer et. al., 1988; Roseman, Dhawan, Rettek, Nadidu, & Thapa, 1995). Estas descobertas relativas às tendências de resposta emocional, sugerem que as práticas de regulação emocional variam também em função da cultura (Matsumoto, 2006). Adicionalmente, os estudos têm demonstrado diferenças culturais no uso das estratégias de regulação emocional (Butler, Lee, & Gross, 2007; Matsumoto, 2006; Matsumoto et al., 2008).

A investigação, com base no Modelo Processual de Regulação Emocional (Gross, 1998a) tem-se focado essencialmente em duas estratégias de regulação emocional específicas, ao considerar as diferenças no processo de regulação emocional, que são a Reavaliação Cognitiva e a Supressão Emocional. Este foco deve-se, em primeiro lugar, ao facto destas constituírem duas estratégias que as pessoas utilizam frequentemente no seu dia-a-dia; em segundo lugar a serem particularmente fáceis de manipular em laboratório e, por conseguinte, de estudar em termos de diferenças individuais e por fim, a serem representativas de cada um dos dois grandes momentos do processo emocional, ou seja, a fase anterior à ativação emocional (Reavaliação Cognitiva) e a fase posterior à ativação de tendências de resposta (Supressão Emocional) (Gross & Muñoz, 1995).

Exemplificando, tendo em consideração a relação entre as estratégias de regulação emocional e os modelos culturais, o modelo individualista é com maior frequência associado à Reavaliação Cognitiva e menos à supressão, porque as culturas individualistas valorizam mais

as emoções e encorajam a sua expressão livre e aberta (Matsumoto et. al., 2008). Já as culturas colectivistas, acentadas em hierarquias, associam-se a menor Reavaliação Cognitiva e maior supressão, devido à menor valorização das emoções e requerem a supressão a nível individual para a manutenção da coesão e harmonia do grupo.

De modo geral, a cultura pode influenciar a escolha das estratégias focadas nos antecedentes (como a Reavaliação Cognitiva) (Markus & Kitayama, 1991; Matsumoto, 2005; Schwartz & Bardi, 2001), sendo que ao reavaliar uma situação é provável que os indivíduos se baseiem nas ideologias pessoais e culturais que lhes fornecem as normas que guiam o modo como devem avaliar as situações elicitoras de emoções (Matsumoto, 2006). A cultura pode ainda influenciar a modulação das respostas emocionais (como a supressão), devido ao papel social que tem a expressão e comunicação das emoções. Nas culturas colectivistas são enfatizados valores como a conformidade, obediência e a harmonia intragrupal, o que leva os indivíduos deste tipo de sociedade a suprimir as expressões emocionais que ameçam essa harmonia e a encorajar a expressão de emoções que mantêm a mesma (Markus & Kitayama, 1991; Tsai, 1999; Hofstede, 2001).

A maioria dos estudos centrou-se na comparação entre as culturas ocidentais e asiáticas. Gross, Richards e John (2006) obtiveram dados que sugerem que, em média, os sino-americanos (com origem em sociedades colectivistas) regulam as suas emoções positivas mais frequentemente do que os euro-americanos (com origem em sociedades individualistas). Num primeiro estudo, os sino-americanos revelaram maior controlo na experiência e na expressão das emoções positivas que os euro-americanos e num segundo estudo, descobriram que suprimir as emoções positivas durante um filme que elicita emoções positivas, era mais fácil para os sino-americanos do que para os euro-americanos.

Matsumoto (2006) também documentou diferenças culturais ao nível da regulação emocional comparando indivíduos de cultura americana e japonesa, tendo aplicado uma bateria de instrumentos que incluía a Escala de Potencial de Ajustamento (*Intercultural Adjustment Potential Scale, ICAPS*) (Matsumoto, et al., 2001) e o Questionário de Regulação Emocional (*Emotion Regulation Questionnaire, ERQ*) (Gross & John, 2003). Os americanos, enquanto sociedade individualista, tiveram pontuações mais elevadas na escala ICAPS bem como na dimensão de Reavaliação Cognitiva da ERQ, enquanto os Japoneses (colectivistas) tiveram maiores pontuações na dimensão de supressão da ERQ. Contudo, estas diferenças entre culturas foram mediadas pelas diferenças individuais na extroversão, neuroticismo e conscienciosidade,

sugerindo uma relação entre a cultura, personalidade e regulação emocional. Matsumoto et al. (2008) realizaram um estudo em que analisaram as pontuações obtidas na ERQ, em 23 países diferentes, em que apesar de não se terem focado nas diferenças entre a cultura ocidental e asiática, descobriram que os indivíduos das nações ocidentais, como os EUA, Canadá e Austrália revelaram menor uso da supressão do que os das nações asiáticas, como a China, Japão e Coreia. Por outro lado, não descobriram diferenças no que respeita à Reavaliação Cognitiva entre as culturas ocidental e asiática. Gross e John (2003), já haviam documentado que os sino-americanos tinham níveis estatisticamente semelhantes de Reavaliação Cognitiva comparativamente aos euro-americanos, afro-americanos e latino-americanos.

Tendo em conta que a supressão reduz a expressão mas não a experiência, como já foi mencionado, esta cria uma discrepância entre a experiência emocional interna e o comportamento expressivo emocional exterior, o que parece explicar a baixa utilização desta estratégia de regulação emocional por parte dos indivíduos ocidentais, já que conduz a sentimentos de inautenticidade e interfere com a validação do autoconceito em culturas que se regem pelo modelo individualista de *self* (Stephen, 2012). Em contraste, sendo a Reavaliação Cognitiva uma estratégia focada nos antecedentes, a sua utilização não cria a mesma discrepância que ocorre quando se usa a supressão. Assim, a Reavaliação Cognitiva não é relevante para os objetivos coletivistas de manter a harmonia nas relações, nem para os objetivos individualistas de expressar um *self* autêntico (Stephen, 2012).

O impacto positivo ou negativo que as estratégias de regulação emocional têm, depende necessariamente do modo como as consequências da sua utilização são interpretadas de acordo com as normas vigentes na sociedade em causa. Para analisar o efeito do recurso à Supressão Emocional, Butler et. al. (2007) conduziram um estudo dividido em duas partes em que investigaram até que ponto a cultura modera as consequências interpessoais da Supressão Emocional. Em concordância com a perspetiva cultural da regulação emocional, os resultados demonstraram que a orientação cultural asiática, ao invés da cultura ocidental, reduziu os resultados sociais negativos associados à Supressão Emocional (Su, 2008).

Relativamente às estratégias de regulação emocional utilizadas pelos grupos étnicos minoritários, Stelter et.al. (2006) referiram que as minorias étnicas, no caso da América (afro-americanos; latino-americanos e sino-americanos) utilizam mais a supressão do que os euro-americanos.

No mesmo sentido, Gross e John (2003) descobriram que os latino-americanos, sino-americanos e afro-americanos tendem todos a suprimir a expressão das suas emoções, mais do que os euro-americanos. Para além disso, Matsumoto et. al. (2008), identificaram a Reavaliação Cognitiva e a supressão como sendo ortogonais para amostras de estudantes americanos multiétnicos. Matsumoto et al. (2008) especularam que estes resultados poderiam ser explicados pelo facto de algumas culturas poderem usar uma estratégia de regulação emocional ao serviço de outra. Por exemplo, um indivíduo pode suprimir a sua expressão emocional enquanto reavalia cognitivamente, com o objetivo de encontrar a emoção mais desejável para si. Alternativamente, pode ainda reavaliar uma situação, com o intuito de suprimir a sua expressão emocional.

Em suma, as diferenças na regulação emocional entre culturas ou grupos étnicos, poderão indicar o papel que os diferentes contextos têm em determinar a eficácia de determinadas estratégias de regulação emocional e, mais importante, os resultados associados ao uso destas estratégias.

Capítulo 4 – Bem-estar e Satisfação com a vida

4.1 Bem-estar

Enquanto dimensão positiva da saúde, o bem-estar tem vindo a ser alvo de vários estudos nas últimas três décadas, pelo que só recentemente os investigadores e algumas disciplinas científicas se têm dedicado ao desenvolvimento humano e social positivo. Wilson (1967) estudou pela primeira vez este conceito e fê-lo a partir de duas perspetivas diferentes, que Diener (1984) definiu como a abordagem *Bottom-Up* e a *Top-Down*. A primeira define a felicidade como a acumulação de momentos positivos, o que significa que uma vida feliz será aquela que é preenchida com diversos momentos satisfatórios. A segunda entende que existe uma predisposição para experienciar felicidade, ou seja, que se retira prazer das vivências porque já existe um estado de felicidade anterior. A partir destas duas perspetivas, o bem-estar passou a ser dividido em duas dimensões conceptuais: o bem-estar material e o bem-estar global, que consideravam as diferenças nos rendimentos e posses do indivíduo (Van Praag & Frijters, 1999). Com a gradual complexificação das dimensões, na Segunda Revolução da Saúde, surgiu uma nova definição de bem-estar, que preconizava que este avaliava variáveis como a satisfação com a vida, a felicidade, o afeto positivo e o afeto negativo (Lucas, Diener & Suh, 1996). Desde então, a investigação subsequente revolucionou o conceito de bem-estar, surgindo uma nova divisão deste, sendo que **Bem-estar psicológico** (perspetiva eudaimónica) e **bem-estar subjetivo** (perspetiva hedónica) foram as dimensões que emergiram, pressupondo-

se definições distintas para cada um dos construtos. Em termos conceptuais, a primeira abordagem define o Bem-estar psicológico a partir das dimensões básicas do funcionamento positivo, centrando-se no desenvolvimento do adulto e da saúde mental. A segunda, concebe o bem-estar subjetivo como prazer e felicidade, enquanto entidade não monolítica, uma vez que é, subjetivamente, determinado e baseado em três componentes: 1) a ausência de afeto negativo, 2) a presença de afeto positivo, e 3) satisfação com a vida (Diener, 1984; Marques et al., 2007). As primeiras duas componentes referem-se aos aspetos afetivos e emocionais do bem-estar subjetivo. A última refere-se ao aspeto da avaliação cognitiva envolvida (Neto, 1993). Estas duas conceptualizações colocam diferentes questões sobre como é que os processos desenvolvimentistas e sociais se relacionam com o bem-estar, e implicitamente ou explicitamente, definem diferentes abordagens sobre a forma como o indivíduo encara a vida (Ryan, R. & Deci, E., 2001).

Como forma de integrar as perspetivas atuais de conceptualização de bem-estar, Bizarro (1999) desenvolveu um modelo que designou de ***Modelo Cognitivo-Comportamental Desenvolvimentista de Bem-estar psicológico***. A partir da revisão de literatura sobre as conceptualizações e dos estudos empíricos sobre o Bem-estar psicológico, a autora retirou as seguintes ideias: importância de uma componente subjetiva do próprio indivíduo que não será adequadamente avaliada por indicadores externos a ele (Bizarro, 2001; Ryff & Keyes, 1995); dada a complexidade do constructo, este será mais adequado de conceptualizar como um constructo multidimensional em que estão incluídos domínios afetivos e cognitivos (Diener, 1994); o Bem-estar psicológico deverá ser estudado a longo prazo pois é este bem-estar alargado no tempo que tem interesse clínico (e.g., Diener & Larsen, 1993, citado por Bizarro, 2001); e é mais adequado estudar o Bem-estar psicológico em termos de frequência das experiências subjetivas do que a intensidade das mesmas. O presente modelo foi o escolhido para fundamentar o instrumento de avaliação do Bem-estar psicológico dos adolescentes. A escolha deveu-se a três razões: por parece ser o mais adequado para integrar as perspetivas de conceptualização do Bem-estar psicológico, assentando numa conceptualização do funcionamento psicológico que evidencia tanto os fenómenos cognitivos como as expressões emocionais (Beck, 1991 citado por Bizarro, 2001); pelo facto dos instrumentos deverem ser elaborados conforme as características da população a que se destinam (Ryff & Keyes, 1995), ou seja, têm de ter em conta a dimensão desenvolvimentista e, por último devido à relação entre avaliação e intervenção defendida pela perspetiva cognitivo-comportamental, uma vez que a primeira está diretamente associada à segunda (e.g., Hart & Morgan, 1993; Zarb, 1992, citado

por Bizarro, 2001). Engloba cinco dimensões, sendo que duas delas da (Ansiedade, ANS e a Cognitiva-Emocional Negativa, CEN), avaliam índices de dificuldades nos adolescentes e as outras três avaliam a presença de recursos pessoais que se consideram serem positivas para o Bem-estar psicológico dos jovens (dimensão Cognitiva-Emocional Positiva, CEP), o Apoio Social, AS e a Percepção de Competências, PC) (Bizarro, 2001).

4.2 Satisfação com a vida

A satisfação com a vida tem sido definida como uma “avaliação global que a pessoa faz sobre a sua vida” (Pavot, et al, 1991). Refere-se assim, a um processo de julgamento cognitivo sobre a própria qualidade de vida, envolvendo uma avaliação global da vida como um todo e não apenas a satisfação com domínios específicos, tais como, o trabalho, a família, o lazer, a saúde e as finanças, entre outros (Diener, 1994; Diener, Emmons, Jarsen & Griffin, 1985; Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). Um indivíduo pode estar particularmente infeliz com um determinado domínio da sua vida e estar satisfeito com outros. Por outro lado, poderá estar satisfeito com vários domínios da sua vida e não estar satisfeito com a vida no geral devido ao impacto negativo de um determinado domínio (Veenhoven, 1984, citado por Pavot et al., 1991). Desta forma, a satisfação com a vida não depende exclusivamente do somatório de domínios específicos, devendo ser percebida como uma avaliação global da vida como um todo. Este processo de avaliação da satisfação com a vida depende da comparação das próprias circunstâncias de vida com o que a pessoa definiu e considera apropriado. Trata-se assim de um juízo subjetivo sobre a qualidade da própria vida baseado em critérios definidos pela pessoa e não em padrões externamente impostos. Neste sentido, as pessoas reagem de modo diferente às mesmas circunstâncias e avaliam as suas condições com base nas suas próprias expectativas, valores e experiências prévias (Diener, Emmons, Larson & Griffin, 1985).

4.3 Bem-estar, Satisfação com a vida e cultura

A cultura constitui uma das áreas conceptuais com relevo para a compreensão do bem-estar subjetivo e, por conseguinte, da satisfação com a vida, considerando o modo como a mesma modera as variáveis que influenciam estes construtos. As crenças culturais e as normas relativas à regulação emocional influenciam o modo como os membros das diferentes comunidades descrevem quão felizes e satisfeitos estão com a sua vida (Weisner, 2014). Incluir a variável cultura na investigação é uma forma de assegurar que esta assume a variação existente entre sociedades no que respeita aos objetivos e aos critérios de felicidade² (Weisner, 2014). Diener

² À semelhança do que foi descrito em relação à Regulação Emocional, a consideração comparativa e cultural do bem-estar na presente investigação, procura reduzir o risco de etnocentrismo, na medida em que se tenta não

(2000) refere que os estudos revelam a existência de uma forte influência da cultura em que os indivíduos se inserem, nos níveis de bem-estar subjetivo experienciados pelos mesmos. Alguns tipos de bem-estar, tal como as suas causas, são consistentes entre culturas, existindo também alguns padrões únicos de bem-estar em determinadas sociedades, que não são culturalmente comparáveis (Tov & Diener, 2009). Alguns estudos indicam que os níveis de satisfação com a vida diferem dentro de grupos culturalmente diferentes (Diener, Oishi & Lucas, 2003). As variações das influências culturais sobre os níveis de bem-estar subjetivo parecem resultar em diferenças no otimismo (culturas mais positivas vs. culturas mais pessimistas) e ao nível do apoio social (culturas mais individualistas vs. culturas colectivistas). Diener, Oishi e Lucas (2003) referem que, as principais dimensões que diferenciam os níveis de bem-estar subjetivo entre culturas são, o auto-aperfeiçoamento em oposição à autocrítica, ou seja, encontram-se evidências que revelam diferenças na forma como a autovalorização é experienciada e valorizada entre as diferentes culturas. Outras duas dimensões que demonstram diferenciar culturalmente, os níveis de bem-estar subjetivo são a aproximação em oposição ao isolamento. Lee, Aaker e Gardner (2000) citados por Diener, Oishi & Lucas (2003) demonstraram que pensar em si próprio como membro do grupo étnico, ou seja, pensar de uma forma demasiado coletivista conduz a uma série de pensamentos de cariz mais negativo (e.g. evitamento e isolamento). Por outro lado, pensar sobre si como independente do grupo, isto é, de uma forma mais individualista, leva a pensamentos mais positivos (e.g. aproximação aos outros e definição de objetivos de vida). Neste sentido, poderá concluir-se que existem variáveis culturais, como por exemplo, se a cultura é de cariz mais individualista ou mais coletivista, que predis põem os indivíduos para uma maior ou menor satisfação com vida (Diener & Ryan, 2009). Alguns estudos realizados salientam que as pessoas que estão inseridas numa cultura individualista, quando fazem uma avaliação do seu nível de satisfação de vida, tendem a pensar mais nos seus valores, nos seus sentimentos e na sua autonomia (Kim-Prieto, C., Fujita, F., & Diener, E., 2004, citados por Diener & Oishi, 2005). Pelo contrário, aquelas que vivem numa cultura coletivista tendem a identificar o bem-estar da sua família como uma dimensão importante para a sua felicidade. No mesmo sentido, Kang et al (2003) identificaram que a autoestima está mais

incorrer na tomada da perspectiva cultural euro-americana. Neste sentido, será sempre tido em conta que, embora existam aspectos que são considerados universais quanto ao impacto negativo que têm no bem-estar das crianças e adolescentes (e.g., subnutrição; exposição continuada a violência), existem diversas formas de educação (LeVine, 2007) e que essas formas são influenciadas pelos objectivos e crenças culturais de cada comunidade, ao invés de se recorrer a uma moldura cultural ocidental. Assim, será tido em consideração que existem circunstâncias que numa perspectiva ocidental poderiam comprometer o bem-estar das crianças e adolescentes, mas que noutras sociedades, não colidem com os objectivos culturais e direcções morais para o desenvolvimento, não afectando negativamente o bem-estar.

associada à satisfação com a vida entre estudantes americanos do que entre estudantes chineses, enquanto a harmonia nas relações está mais associada à satisfação com a vida nos estudantes chineses. Diener et.al (1995) compararam várias nações quanto ao seu nível de bem-estar e usaram a variável cultural do individualismo como um dos seus preditores. Descobriram que o individualismo é altamente preditivo dos níveis de bem-estar subjetivo, apesar de terem percebido que este se encontrava muito correlacionado com o rendimento nacional per capita e, portanto, os resultados podem ter-se devido ao efeito do desenvolvimento económico e não tanto a outros aspetos culturais. Segundo os mesmos autores, é provável encontrar um nível elevado de sentimentos de apoio social nas culturas colectivistas, relacionado com um elevado bem-estar subjetivo. Comparando culturas com valores colectivistas com culturas com valores individualistas, os resultados são paradoxais (Nunes, 2009). As culturas individualistas aparecem, simultaneamente, com níveis mais elevados de bem-estar subjetivo e taxas mais elevadas de suicídio e divórcio, quando comparadas com as culturas colectivistas (Diener & Diener, 1996). Os autores dos diversos estudos sugerem uma explicação que reside no facto de a liberdade, proveniente das baixas restrições sociais face ao comportamento, poder trazer felicidade quando tudo corre bem, mas levar à psicopatologia quando é necessário enfrentar os problemas (Diener, Oishi & Lucas, 2003). Um outro aspeto que parece ser abordado de forma diferente consoante a cultura, são as metas pessoais, sendo que as pessoas estão mais satisfeitas com a sua vida quando atingem metas que são valorizadas pela sua cultura (Asakawa & Csikszentmihalyi, 1998). Na mesma linha de análise, Oishi e Diener (2001) referem que os indivíduos euro-americanos experienciam mudanças positivas no seu bem-estar subjetivo, quando alcançam metas dirigidas ao divertimento e, em contrapartida, tal como Kitayama, Mesquita, e Karasawa (2006), referem que os indivíduos sino-americanos experienciam mudanças positivas no bem-estar subjetivo quando cumprem metas que possibilitam a felicidade dos outros.

As crianças e adolescentes de diferentes grupos étnicos diferem nos seus níveis de bem-estar, como resultado das interações complexas das diferenças na cultura e circunstâncias socioeconómicas, como também das oportunidades e desafios que são experienciados por determinados grupos étnicos específicos, como consequência do modo como são tratados pelos elementos dos grupos majoritários (Hernandez, 2014). Bradley e Corwyn (2004) analisaram a satisfação com a vida, enquanto dimensão específica do bem-estar subjetivo, concluindo que a variabilidade contextual contribui, especificamente, para alterações na satisfação com a vida em adolescentes. No estudo de Gilman (2001) surge uma distinção mais clara de que existem

efetivamente diferenças ao nível da satisfação com a vida quando são comparadas diferentes etnias, como por exemplo, os adolescentes afro-americanos revelarem maiores níveis de interesse social e de satisfação, comparativamente com adolescentes americanos. O mesmo autor explica que este resultado se enquadra na possibilidade dos adolescentes afro-americanos se reverem como sendo mais sociáveis e, portanto, tenderem a estar mais satisfeitos consigo próprios que os adolescentes americanos.

Parte II – Estudo Empírico

Capítulo 5 – Metodologia

5.1 Apresentação dos Objetivos e Questões de Estudo

Tendo em consideração a revisão de literatura efetuada, que dá conta das relações entre as estratégias de auto-regulação emocional utilizadas bem como a sua frequência, o Bem-estar psicológico e a Satisfação com a Vida na população adulta, o presente estudo visa averiguar se estas mesmas relações se verificam em crianças e adolescentes portugueses de diferentes etnias. Dada a existência de uma lacuna no que concerne a medidas de avaliação adequadas à infância e adolescência, relativas à auto-regulação emocional para a população portuguesa, revela-se pertinente assumir como um dos objetivos de estudo, a tradução e adaptação do Emotional Regulation Questionnaire for Children and Adolescents de Gullone e Taffe (2012) para essa mesma população. Assim, será possível recolher dados de validade do instrumento, contribuindo para conhecer a sua robustez empírica na população portuguesa e ainda realizar a investigação subsequente das relações supramencionadas a partir dos dados obtidos. Pretende-se ainda adotar como objetivo o estudo psicométrico das medidas de Bem-estar psicológico e Satisfação com a Vida às quais se irá também recorrer.

Especificamente, atentando ao que foi descoberto nos estudos relativos à população adulta no âmbito das estratégias de auto-regulação emocional, nomeadamente acerca da Supressão Emocional, na presente investigação procurar-se-á perceber se, tal como nos adultos, também nas crianças e adolescentes se verifica uma relação negativa entre a Supressão Emocional e as emoções positivas, tal como Gross e Levenson (1997) referiram, ou se, por outro lado, a etnia/cultura da criança ou adolescente poderá mediar esta relação, não havendo propriamente um efeito negativo. Para além disso, será importante verificar se a utilização da supressão se associa negativamente com todas as dimensões de Bem-estar psicológico, tal como foi encontrado na literatura para adolescentes portugueses sem especificação da sua etnia. Ainda no que respeita às estratégias de auto regulação emocional, levanta-se a questão de se nas

crianças e adolescentes a Reavaliação Cognitiva se poderá associar, como verificado nos adultos, a uma menor experiência e expressão emocional negativa e a uma maior experiência e expressão de emoções positivas, ou se de modo semelhante ao anteriormente expresso, a influência e valência do tipo de estratégia utilizada pode ser mediada pela cultura do indivíduo.

Na mesma linha de raciocínio, interessa perceber se a maior frequência do recurso à estratégia de Reavaliação Cognitiva surge associada a maior bem-estar e satisfação com a vida, tal como Gross e John (2003) reportaram para os adultos.

Uma vez que o presente estudo considera a variável etnia, emerge a questão relativa à eventual presença de diferenças na utilização de estratégias de regulação emocional entre crianças e adolescentes portugueses de etnia portuguesa, africana e Cigana, tendo em conta que foram, anteriormente, encontradas diferenças entre etnias na população adulta quanto a este aspeto (e.g. Butler, Lee, & Gross, 2007; Matsumoto, 2006; Matsumoto et al., 2008). Questiona-se ainda, se cada uma das etnias se caracteriza por utilizar algum tipo de estratégia de regulação emocional em particular. No que diz respeito à dimensão Individualismo/Coletivismo, as investigações feitas com adultos permitem levantar algumas questões, na medida em que compararam indivíduos integrados em culturas eminentemente individualistas com outros de cultura coletivista e verificaram que os primeiros usavam mais a estratégia de Reavaliação Cognitiva e que, os segundos recorriam com maior frequência a estratégias de supressão. Assim, estando as crianças e adolescentes de etnia portuguesa integrados numa cultura individualista e as crianças e adolescentes de etnia africana ou Cigana numa cultura coletivista, será que as de etnia portuguesa utilizam mais a Reavaliação Cognitiva quando comparadas com crianças e adolescentes de etnia africana ou Cigana? Para além disso, será que as crianças e adolescentes de etnia africana ou Cigana recorrem mais à Supressão Emocional, quando comparadas com as crianças e adolescentes de etnia portuguesa? Por último, uma vez que no presente estudo foram consideradas as dimensões Bem-estar psicológico e a Satisfação com a Vida, será também interessante perceber se existem ou não diferenças entre crianças e adolescentes de diferentes etnias em relação às mesmas.

Em suma, o enquadramento do presente estudo visa, por um lado, preencher a lacuna empírica na identificação do tipo de estratégias de auto-regulação emocional mais utilizadas por crianças e adolescentes portugueses, estabelecendo relações entre a frequência da sua utilização e outras variáveis como o Bem-estar psicológico e a Satisfação com a Vida e, por outro lado, abranger simultaneamente indivíduos de diferentes etnias, contribuindo para melhor

compreensão das diferenças interculturais e, por conseguinte, para a promoção da adopção de perspectivas culturalmente sensíveis.

5.2 Participantes

5.2.1 Seleção da amostra

A amostra do presente estudo foi recolhida em escolas do ensino público e privado e em projetos abrangidos pelo programa escolhas, distribuídos por várias regiões de Portugal. A recolha nos projetos relativos ao programa escolhas prendeu-se com o facto destes abrangerem um número considerável de jovens de diferentes etnias. Foram considerados os seguintes critérios de inclusão: a) crianças com idades compreendidas entre os 10 e os 18 anos; b) nacionalidade portuguesa ou dupla-nacionalidade e residência em Portugal; c) residência em contexto urbano³.

5.2.2 Dimensões e características demográficas

A dimensão da amostra final foi de 816 participantes, sem psicopatologias identificadas, com idades compreendidas entre os 10 e os 18 anos ($M = 13,55$ e $dp = 2.31$). O facto da presente investigação envolver, também, um estudo comparativo entre diferentes etnias, justificou a distribuição da amostra em três subamostras diferenciadas pelo grupo étnico de pertença (700 sujeitos de etnia portuguesa, 32 de etnia Cigana e 84 de etnia africana). Na tabela 1 é apresentada a Distribuição da amostra por Sexo e Grupo étnico.

A amostra caracterizou-se por um total de 429 (52,6%) elementos do sexo masculino (44,97% de etnia portuguesa, 2,45% de etnia Cigana e 5,15% de etnia africana) e 387 (47,4%) do sexo feminino (40,81% de etnia portuguesa, 1,47% de etnia Cigana e 5,15% de etnia africana).

Tabela 1 - Distribuição por Sexo e Grupo Étnico

Grupo étnico								
	Português		Cigano		Africano		Totais	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Feminino	333	40.81	12	1.47	42	5.15	387	47.4
Masculino	367	44.97	20	2.45	42	5.15	429	52.6
Total	700	85.78	32	3.92	84	10.30	816	100.0

³ Este critério foi utilizado com maior flexibilidade para os casos em que a criança ou adolescente era de etnia cigana, na medida em que, alguns deles estavam integrados em comunidades ciganas caracterizadas pela sua natureza nómada.

5.3 Instrumentos

5.3.1 *Questionário de Regulação Emocional para Crianças e Adolescentes (QRE-CA)*

Na presente investigação utilizou-se o Questionário de Regulação Emocional para Crianças e Adolescentes (QRE-CA), versão adaptada para a população portuguesa do Emotion Regulation Questionnaire – Children and Adolescents (ERQ-CA) de Gullone e Taffe (2012).

O ERQ-CA é uma medida de autorrelato com dez itens, que avalia as diferenças individuais na utilização de duas estratégias de regulação emocional, designadas de Reavaliação Cognitiva (RC) e Supressão Emocional (SE). Este instrumento é baseado no questionário original de Gross e John (2003) desenvolvido para amostras de população adulta. Gullone e Taffe fizeram uma revisão da estrutura deste instrumento, desenvolvendo a versão para crianças e adolescentes, para a faixa etária entre os 10 e os 18 anos. Simplificaram a linguagem dos itens e reduziram a extensão da escala de resposta, sendo que os itens são classificados numa escala tipo Likert de 5 pontos (1=fortemente em desacordo a 5=fortemente de acordo). A dimensão de Reavaliação Cognitiva é constituída por 6 itens (1, 3, 5, 7, 8 e 10) e a escala de Supressão Emocional inclui 4 itens (2, 4, 6 e 9). As pontuações são baseadas na soma de todos os itens, para cada dimensão, não havendo itens invertidos. As pontuações para cada escala variam entre 6 e 30 para a Reavaliação Cognitiva e entre 4 e 20 para a Supressão Emocional, no entanto, para que fosse possível comparar o uso das duas estratégias, foi realizada a média para cada uma das subescalas. Pontuações elevadas em cada uma das dimensões traduzem um maior uso da estratégia correspondente. Importa salientar que os dois fatores (Reavaliação e Supressão) são independentes, o que indica que os indivíduos que usam frequentemente uma estratégia não são mais ou menos propensos a usar a outra, ou seja, os indivíduos usam tanto uma estratégia como outra em vários graus. O ERQ-CA revelou ter uma boa consistência interna ($\alpha = 0.83$ para a Reavaliação Cognitiva; $\alpha = 0.75$ para a Supressão Emocional) e estabilidade acima do período de 12 meses, bem como uma validade convergente adequada (Gullone & Taffe 2012). Os itens do ERQ-CA, para ambas as estratégias, são apresentados no Apêndice D, bem como a respetiva correspondência dos itens traduzidos para português do QRE-CA. O questionário é apresentado em formato de papel e respondido através de uma cruz numa das cinco opções de resposta.

5.3.2 *Escala de Bem-estar psicológico para Adolescentes (EBEPA)*

O Bem-estar psicológico foi avaliado através da EBEPA (Escala de Bem-estar psicológico para Adolescentes) de Bizarro (1999) cuja elaboração teve por base o Modelo Cognitivo-Comportamental Desenvolvimentista de Bem-estar psicológico. É de referir que este instrumento, apesar de estar alicerçado numa conceptualização de bem-estar enquanto Bem-

estar psicológico, inclui dimensões de carácter subjetivo (tal como as definidas por Diener, Lucas e Oishi, 2002).

Quanto à sua estrutura fatorial os estudos realizados pela autora apontam para a existência de cinco fatores os quais explicam entre 56,36% e 64,26% da variância total. Deste modo, foram encontrados 5 fatores correspondentes às seguintes 5 dimensões do Bem-estar psicológico: Ansiedade (ANS) que avalia várias queixas habitualmente associadas a sintomas de ansiedade (“senti-me nervoso”) e Cognitiva-Emocional Negativa (CEN) que avalia aspectos cognitivos e emocionais do bem-estar psicológico com uma valência mais negativa (“achei a minha vida sem qualquer interesse”), e as outras três avaliam a presença de recursos pessoais emocionais, cognitivos e sociais: Cognitiva-Emocional Positiva (CEP) que avalia aspectos cognitivos e emocionais do Bem-estar psicológico com uma valência mais positiva (“senti-me uma pessoa feliz”); Apoio Social (AS) que avalia a existência de pessoas que lhes possam assegurar um apoio socioemocional (“tive um amigo a quem pude contar os meus problemas”); e finalmente Percepção de Competências (PC) que avalia a percepção de competências em geral, no domínio escolar e de resolução de problemas interpessoais em particular (“achei que era capaz de fazer as coisas tão bem como os outros”). É ainda possível obter um Indicador Total de Bem-estar obtido através das médias das dimensões.

Este instrumento apresentou bons valores de precisão relativamente à adequabilidade das cinco dimensões propostas como integrantes do constructo de Bem-estar psicológico dos adolescentes, sendo que os valores dos Alpha de Cronbach de cada sub-escala oscilam entre .85 e .90, indicando boas consistências internas. O questionário é respondido numa escala de 6 pontos (6 = Sempre e 1 = Nunca). Por último, importa realçar que este instrumento foi desenvolvido para adolescentes com idades a partir dos 12 anos e que no presente estudo será aplicado também a crianças com 10 e 11 anos de modo a abranger a mesma faixa etária considerada pelo ERQ-CA.

5.3.3 Escala de Satisfação com a Vida (ESV)

A Escala de Satisfação com a Vida (ESV), elaborada por Diener e colaboradores (1985), baseia-se nos princípios teóricos de que a Satisfação com a Vida representa o juízo subjetivo que cada indivíduo faz acerca da qualidade da sua vida, de acordo com critérios idiossincráticos (Pavot & Diener, 1993). A ESV é constituída por 5 itens, de natureza global, e o seu objetivo é avaliar a forma como os indivíduos se julgam relativamente a quão satisfeitos se encontram com as suas vidas (Diener et al., 1985). Os 5 itens que constituem a ESV foram selecionados a

partir de um conjunto inicial de 48 itens referentes aos construtos Satisfação com a Vida e Bem-estar. A partir de uma análise fatorial inicial, verificou-se que os 48 itens se distribuíam por três dimensões: 1) satisfação com a vida; 2) afeto negativo e 3) afeto positivo. Dez desses itens evidenciavam saturações com o fator satisfação com a vida superiores ou iguais a .60. Destes, apenas foram extraídos 5 itens, devido às redundâncias do vocabulário, que poderiam comprometer a validade da escala (Pavot & Diener, 1993). Importa realçar que a ESV não avalia a satisfação em domínios específicos da vida, permitindo, no entanto, que seja o indivíduo a ponderar, de acordo com os seus próprios interesses e valores, quais os domínios a considerar numa avaliação global acerca da sua existência, indicando o seu grau de acordo com cada item, numa escala de 7 pontos (1 – fortemente em desacordo a 7 – fortemente de acordo) (Diener et al., 1985; Pavot & Diener, 1993). A pertinência da utilização da referida escala na presente investigação relaciona-se essencialmente com dois motivos principais. Em primeiro lugar, o formato breve desta escala e a facilidade de resposta favorece a sua aplicação, o que permite que esta seja incorporada numa bateria de testes com o mínimo de custos. Em segundo lugar, no estudo das suas qualidades psicométricas, Diener e colaboradores (1985), verificaram que a escala mostrou que todos os itens tinham contribuições num só fator, sendo que este evidenciava uma boa consistência interna ($\alpha = .87$) bem como uma boa fiabilidade teste-reteste a três meses (.83). Em concordância com o estudo original, uma investigação com adolescentes que visava a adaptação da referida escala à população portuguesa, constatou também a satisfatória consistência interna do instrumento ($\alpha = .78$) (Neto, 1993).

5.4 Procedimento

Numa fase inicial foram obtidas as autorizações por escrito inerentes à execução do estudo, concedidas pela Comissão de Deontologia da FPUL; pela Direção Geral da Educação; pela direção de cada escola⁴; pelo Alto-Comissário para as Migrações e Coordenação Nacional do Programa Escolhas e de cada projeto em particular e pela Comissão Nacional de Proteção de Dados⁵, sendo que esta última foi necessária por se tratar do tratamento de dados particularmente sensíveis, como a identidade étnica. Uma vez aceite a parceria, foram identificados, com a colaboração das instituições, os jovens que se enquadravam nos critérios pretendidos e que possivelmente constituiriam a amostra. Funcionando como intermediários, os professores ou outros técnicos responsáveis forneceram às crianças e adolescentes o consentimento informado⁶ dirigido aos encarregados de educação, solicitando a autorização dos

⁴ Ver Apêndice A – Exemplo de Carta Formal para as Instituições

⁵ Ver Anexo A – Autorização da Comissão Nacional de Proteção de Dados

⁶ Ver Apêndice C- Consentimento Informado

mesmos para que os menores de 18 anos pudessem participar, como também uma breve informação acerca do estudo: os objetivos gerais e a relevância do mesmo. Deste modo, os encarregados de educação foram informados quanto ao carácter voluntário, anónimo e confidencial da investigação em questão. Para além disso, foi disponibilizado um endereço de correio electrónico para possíveis esclarecimentos adicionais.

A aplicação dos instrumentos⁷ foi feita presencialmente e em contexto grupal, em formato de papel, com a presença da investigadora na sala. Inicialmente foram fornecidas algumas instruções orais. Os participantes foram informados acerca da finalidade do estudo e que podiam desistir em qualquer altura da participação. Para além disso, foram lembrados quanto às condições de confidencialidade e quanto ao carácter voluntário da sua participação. Seguidamente, foi-lhes apresentado um conjunto de folhas com os instrumentos de medida envolvidos no estudo, juntamente com uma explicação prévia para cada. Numa folha de rosto, foram disponibilizadas algumas instruções padronizadas e foram recolhidos os dados sociodemográficos (idade, sexo e ano de escolaridade) dos participantes. As crianças e adolescentes demoraram, em média, entre 10 a 15 minutos no preenchimento dos instrumentos apresentados.

A cada participante foi atribuído um código, de modo a que não fosse identificado uma vez realizado o estudo. O código era composto por duas letras e por dois algarismos atribuídos aleatoriamente. A fase de recolha de dados decorreu durante os meses de Abril e Maio de 2014. Após a cotação das provas, os dados foram introduzidos numa base de dados do *IBM SPSS Statistics* (versão 22.0 para o Windows).

Capítulo 6 – Resultados

6.1. Estudo Psicométrico dos Instrumentos de Medida na População de etnia portuguesa

Estando o presente estudo inserido num projecto de investigação mais vasto, em que a amostra relativa à população de nacionalidade portuguesa, etnia portuguesa e residente em contexto urbano foi comum a outras duas investigações, os estudos psicométricos para esta população foram realizados conjuntamente, uma vez que os dados decorrentes desta análise iriam ser trabalhados pelos três projetos.

A normalidade da distribuição foi averiguada através do Teste de Kolmogorov-Smirnov, tendo-se verificado que a distribuição da amostra não é normal para os instrumentos utilizados

⁷ Ver Apêndice C- Instrumentos utilizados no estudo

(ERQ, EBEPa e ESV). Não obstante, à luz do teorema do limite central, à medida que a dimensão da amostra aumenta, a distribuição amostral média tende a ser normal, independentemente do tipo de distribuição da variável em estudo (Barnes, 1994, citado por Marôco, 2007). De acordo com esta regra, como a dimensão da amostra é superior a 30 participantes, é possível assumir uma distribuição amostral robusta, suportando a utilização de testes paramétricos. Segundo Pallant (2005), em amostras grandes é comum ocorrer a violação do princípio da normalidade.

6.1.1 Análise fatorial do *Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents (ERQ-CA)* na população de etnia Portuguesa

Os resultados obtidos no Teste de Kaiser-Meyer-Olkin ($KMO = .69$) e no Teste da Esfericidade de Bartlett ($p = .000$) apoiaram a continuação da análise fatorial (Marôco, 2010). Os pressupostos de tamanho da amostra (+150), bem como o número de casos por cada variável não foram violados (Pallant, 2005). A estrutura fatorial do ERQ-CA foi estudada através de uma análise fatorial exploratória com objetivos confirmatórios e com rotação ortogonal (Varimax).

A saturação dos itens, apresentada na Tabela 2, que remete para a estrutura fatorial do ERQ, revela a sua organização dentro de cada fator. A solução de dois fatores foi diferente da estrutura original de Gullone e Taffe (2012), tendo sido encontrada uma estrutura com três fatores, teoricamente interpretável, explicando 53,03 % da variância total.

Tabela 2 - Estrutura Fatorial do ERQ-CA

Itens	Fatores		
	Reavaliação Cognitiva	Supressão Emocional	Distração
Dimensão Reavaliação Cognitiva			
5. Quando estou preocupado com alguma coisa, tento pensar nela de uma forma a ajudar-me a sentir melhor	.592		
7.Quando me quero sentir mais feliz em relação a alguma coisa, mudo a forma como penso nela.	.659		
8. Eu controlo os meus sentimentos sobre as coisas, mudando a forma como penso sobre elas	.738		
10. Quando me quero sentir menos mal (ex: triste, zangado, preocupado) em relação a alguma coisa, mudo a forma como penso sobre isso	.664		
Dimensão Supressão Emocional			
2. Guardo os meus sentimentos para mim próprio (a)		.738	
4. Quando me sinto feliz, tenho cuidado para não o mostrar		.557	
6. Eu controlo os meus sentimentos não os mostrando		.807	
9. Quando me sinto mal (ex: triste, zangado, preocupado) tenho cuidado para não o mostrar		.690	
Dimensão Distração			
1.Quando me quero sentir mais feliz, penso em algo diferente			.808
3.Quando me quero sentir menos mal, (ex: triste, zangado, preocupado), penso em algo diferente			.794

O primeiro fator, corresponde à dimensão de Reavaliação Cognitiva surgiu com quatro itens apenas (5,7,8,10), dos seis originais, explicando de 19,94% da variância dos resultados. Em relação ao segundo fator, responsável por 18,76% da variância e respeitante à dimensão de Supressão Emocional, manteve integralmente a sua estrutura, sendo composto pelos itens 2, 4, 6 e 9. Os itens 1 e 3, pertencentes à dimensão Reavaliação Cognitiva no estudo original, agruparam-se num novo fator, que explica 14,33% da variância, que foi designado de Distração. Esta designação relaciona-se com o pensar em algo diferente, o que conduz à distração/abstração do pensamento que elicit as emoções.

6.1.2 Análise Descritiva, Consistência Interna e Intercorrelações no Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents (ERQ-CA) na população de etnia portuguesa

A tabela 3 remete para a estatística descritiva, *alphas* de Cronbach e correlações entre dimensões. A consistência interna do instrumento foi estudada pelo cálculo do alfa de Cronbach para as suas dimensões (ver Tabela 3). A consistência interna da dimensão Supressão

Emocional foi aceitável⁸ ($\alpha = .66$), bem como a da Reavaliação Cognitiva ($\alpha = .61$), tendo sido fraca para a dimensão de Distração ($\alpha = .55$).

As correlações entre a dimensão Supressão e a dimensão Reavaliação, bem como entre a dimensão Supressão e a Distração não são significativas. No que concerne à correlação entre a dimensão Reavaliação e a Distração, estas correlacionam-se entre si de forma positiva, demonstrando um efeito médio⁹.

Tabela 3 – Médias, Desvio-Padrão, Alfas de Cronbach e Correlações entre dimensões do ERQ-CA

Dimensões	M	dp	Supressão	Reavaliação	Distração
Supressão	2.76	.77	($\alpha=.66$)	.089	.060
Reavaliação	3.45	.72		($\alpha=.61$)	.336*
Distração	3.72	.81			($\alpha=.55$)

*A correlação é significativa no nível 0.01

6.1.3 Análise Fatorial da Escala de Bem-estar psicológico para Adolescentes (EBEPA) na população de etnia portuguesa

A estrutura fatorial da EBEPA foi estudada através de uma análise fatorial exploratória, utilizando-se rotação ortogonal (Varimax). Os pressupostos de tamanho da amostra (+150), bem como o número de casos por cada variável não foram violados. Os resultados obtidos no Teste de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO = .931) e no Teste da Esfericidade de Bartlett ($p = .000$) apoiam a continuação da análise fatorial (Pallant, 2005). A Tabela 4, seguidamente apresentada, remete para a estrutura fatorial do EBEPA no presente estudo. Contrariamente aos cinco fatores do estudo original (Bizarro, 2000/2001), foi encontrada uma estrutura de três fatores que explicam 49,70% da variância total.

⁸ Para classificar a consistência interna das dimensões foi utilizada uma classificação de Pereira & Patrício (2013) em que um alfa entre 1 e .90 é considerado muito bom, de .90 a .70 é bom, de .70 a .60 é aceitável, de .60 a .50 é fraco e menos de .50 é inaceitável. Esta classificação foi utilizada ao longo do presente estudo.

⁹ Para avaliar a dimensão do efeito da correlação foi utilizada uma classificação de Cohen (1988) com alterações de Marôco (2007) em que numa correlação inferior a 0.10 é considerado um efeito fraco, entre 0.1 e 0.25 temos uma correlação com efeito médio, entre 0.25 e 0.5 temos um efeito de correlação elevado e quando este valor ultrapassa o valor de 0.5 temos um efeito muito elevado. Esta classificação foi utilizada em todas as correlações efectuadas.

Tabela 4 – Estrutura Fatorial do EBEPA

Item	Fatores		
	CEN*	CEP**	AS***
Dimensão Cognitiva Emocional Negativa			
4 Senti-me triste e desencorajado a ponto de achar que já nada valia a pena	.653		
6. Andei irritado	.670		
8 Achei a minha vida sem qualquer interesse	.574		
11 Senti-me nervoso, tenso	.669		
14 Senti-me ao ponto de explodir	.768		
16 Achei que nada aconteceu como esperava	.623		
17 Tive dores de cabeça	.586		
20 Senti-me ansioso e preocupado	.700		
21 Achei que não tinha nada a esperar do futuro	.556		
22 Achei que não era capaz de fazer nada bem feito	.677		
23 Senti dificuldade em acalmar-me	.737		
26 Senti-me tão em baixo que nada me conseguiu animar	.752		
Dimensão Cognitiva Emocional Positiva			
1 Achei que era capaz de fazer as coisas tão bem como os outros		.649	
3 Achei que era capaz de ser suficientemente bom no trabalho escolar		.719	
5 Gostei de mim próprio		.641	
7 Consegui ver o lado positivo das coisas		.569	
10 Gostei das coisas que fazia		.595	
12 Senti-me uma pessoa feliz		.544	
13 Estive empenhado nas coisas que fazia		.550	
18 Achei que capaz de resolver os meus problemas do dia-a-dia		.593	
24 Aconteceram na minha vida que eu gostei		.479	
Dimensão Apoio Social			
2 Tive um amigo íntimo que me compreendeu mesmo			.702
9 Tive um amigo a quem pude contar os meus problemas			.837
15 Tive colegas ou amigos com quem pude passar os meus tempos livres			.533
19 Achei que tinha alguém com quem desabafar			.838
25 Achei que tinha alguém verdadeiramente meu amigo			.802
27 Achei que era capaz de resolver os problema que tive com amigos			.444
28 Tive colegas com quem gostei de estar			.687

*Dimensão Cognitiva Emocional Negativa; **Dimensão Cognitiva Emocional Positiva; ***Dimensão Apoio Social

As dimensões Cognitiva Emocional Negativa e Ansiedade que estavam separadas no estudo original, surgiram agrupadas num só fator, explicando 21,11% da variância dos resultados, bem como as dimensões Cognitiva Emocional Positiva e Percepção de Competências, que se agruparam igualmente num outro novo fator, sendo capazes de explicar 14,31% da variância. A dimensão Apoio Social manteve a sua estrutura original, explicando 14,28% da variância total, no entanto foi-lhe acrescentado o item 27 que originalmente tinha maior saturação na dimensão Percepção de Competências e que neste estudo saturou mais no

fator correspondente à dimensão Apoio Social. Desta forma, a escala EBEPa subdivide-se em três dimensões – Cognitiva Emocional Negativa (CEN; Cognitiva Emocional Positiva (CEP) e Apoio Social (AS).

6.1.4 Análise Descritiva, Consistência Interna e Intercorrelações na Escala de Bem-estar psicológico para Adolescentes (EBEPa) na população de etnia portuguesa

A análise descritiva (média e desvio-padrão), a consistência interna e as intercorrelações na EBEPa relativas às suas dimensões, encontram-se representadas na Tabela 5. O indicador total de bem-estar (ITBP) apresentou uma média de 4,55 (dp = .70).

A consistência interna do instrumento foi estudada pelo cálculo do alfa de Cronbach para as suas subescalas (ver Tabela 5) e para a totalidade do instrumento (correspondente ao ITBP). As dimensões da EBEPa revelaram uma consistência interna muito boa para a Cognitiva Emocional Negativa ($\alpha = .90$) e boa para a Cognitiva Emocional Positiva ($\alpha = .84$) e para o Apoio Social ($\alpha = .84$) e o Indicador Total de Bem-estar revelou uma consistência interna muito boa.

Tabela 5 – Médias Desvio-Padrão, Alfas de Cronbach e Correlações entre dimensões da EBEPa

Dimensões	M	dp	CEN	CEP	AS	ITBP
CEN	4.45	.91	($\alpha=.90$)	-.572*	-.227*	-.760
CEP	4.35	.81		($\alpha=.84$)	.444*	.846
AS	4.82	.98			($\alpha=.84$)	.739
ITBP	4.55	.70				($\alpha=.91$)

*A correlação é significativa ao nível 0.01

Existem correlações estatisticamente significativas entre escalas. A dimensão Cognitiva Emocional Negativa relacionou-se de forma negativa e forte com a dimensão Cognitiva Emocional Positiva ($r = -.572$) e com o Indicador Total de Bem-estar psicológico ($r=-.760$) e de modo negativo e fraco com a dimensão Apoio Social ($r=-.227$). A dimensão Cognitiva Emocional Positiva relaciona-se significativamente e de forma elevada com o Indicador Total de Bem-estar psicológico ($r=.846$) e de forma positiva e medianamente significativa com o Apoio Social ($r = .444$).

6.1.5 Análise fatorial da Escala de Satisfação com a Vida na população de etnia Portuguesa

A estrutura fatorial da ESV foi estudada através de uma análise fatorial exploratória com objetivos confirmatório com rotação ortogonal (Varimax). Os pressupostos de tamanho da

amostra (+150), bem como o número de casos por cada variável não foram violados. Os resultados obtidos no Teste de Kaiser-Meyer-Olkin ($KMO = .824$) e no Teste da Esfericidade de Bartlett ($p = .000$) apoiam a continuação da análise fatorial (Pallant, 2005).

A Tabela 5 é relativa à estrutura fatorial da ESV na população de etnia Portuguesa. A estrutura fatorial foi concordante com a estrutura original uma vez que, de acordo com os resultados de Neto (1993) e de Diener e colaboradores (1985), emergiu apenas um fator (valor próprio > 1), explicando 57.96% da variância total (53.3% e 66% respetivamente nos estudos de Neto, 1993 e Diener et. al., 1985).

Tabela 6 – Estrutura Fatorial da ESV na população de etnia portuguesa

Itens	Satisfação com a Vida
1. Em muitos aspetos a minha vida aproxima-se dos meus ideais	.770
2. As minhas condições de vida são excelentes	.689
3. Estou satisfeito com a minha vida	.868
4. Até agora consegui obter aquilo que era importante na vida	.815
5. Se pudesse viver a minha vida de novo, não alteraria praticamente nada	.643

6.1.6 Análise Descritiva e Consistência Interna da Escala de Satisfação com a Vida na população de etnia portuguesa

A pontuação média na ESV foi de 25.63 ($dp = 5.8$), sendo este valor comparável aos resultados obtidos por Neto (1993) numa amostra com adolescentes portugueses ($M = 24.1$; $dp = 5.9$) e por Diener e colaboradores (1985) com estudantes americanos ($M = 23.5$). No presente estudo, optámos por utilizar as médias da Satisfação com a Vida como substituição do somatório nos testes estatísticos seguintes, assim obtivemos uma média de 5.13 ($dp = 1.16$). O coeficiente de consistência interna foi calculado através do alfa de Cronbach, tendo-se obtido o valor de .80 (.78 no estudo de Neto, 1993), revelando um bom nível de precisão da ESV.

6.2. Estudo Psicométrico dos Instrumentos de Medida na População de etnia africana

A amostra de crianças e adolescentes de etnia africana utilizada neste estudo apresenta dimensões reduzidas, não sendo superior a 150 como sugerido por Tabachnick & Fidell (2001) citados por Pallant (2005) como critério para a realização de uma análise fatorial segura, o que levou a que os resultados no Teste Kaiser-Meyer-Olkin ($KMO > 0.6$) e no Teste da Esfericidade de Bartlett ($p < 0.05$), no ERQ-CA e EBEPa, apesar de corresponderem aos critérios, não apoiassem com segurança a continuação da análise fatorial.

6.2.1 Análise Descritiva, Consistência Interna e Intercorrelações no Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents (ERQ-CA) na população de etnia africana

A consistência interna do instrumento foi estudada através do cálculo do alfa de Cronbach para as suas dimensões (ver Tabela 7). As dimensões do ERQ-CA revelaram uma consistência interna fraca, para a Supressão Emocional ($\alpha = .52$), Reavaliação Cognitiva ($\alpha = .56$) e Distração ($\alpha = .58$). No entanto, a exclusão de itens não melhoraria significativamente nenhum dos três coeficientes. Observando-se a tabela 7, verificam-se as correlações entre a dimensão Supressão e a dimensão Reavaliação, bem como entre a dimensão Supressão e a Distração que, ainda que positivas, foram pouco significativas ($r = .197$ e $r = .141$, respetivamente). No que concerne à correlação entre a dimensão Reavaliação e a Distração, estas correlacionaram-se entre si de forma positiva, demonstrando um efeito elevado ($r = .450$).

Tabela 7 – Médias Desvio-Padrão, Alfas de Cronbach e Correlações entre dimensões do ERQ-CA

Dimensões	M	dp	Supressão	Reavaliação	Distração
Supressão	2.86	.76	($\alpha=.52$)	.197	.141
Reavaliação	3.63	.69		($\alpha=.56$)	.450*
Distração	3.77	.82			($\alpha=.58$)

*A correlação é significativa ao nível 0.01

6.2.2 Análise Descritiva, Consistência Interna e Intercorrelações na Escala de Bem-estar psicológico para Adolescentes (EBEPA) na população de etnia africana

A análise descritiva (média e desvio-padrão), a consistência interna e as intercorrelações entre dimensões na EBEPA encontram-se representadas na Tabela 8.

A consistência interna do instrumento foi estudada pelo cálculo do alfa de Cronbach para as suas dimensões (ver Tabela 8). As dimensões da EBEPA revelaram uma consistência interna boa para o Apoio Social ($\alpha = .78$) e para a Cognitiva Emocional Negativa ($\alpha = .88$) e aceitável para a Cognitiva Emocional Positiva ($\alpha = .68$). O Indicador Total de Bem-estar revelou uma consistência interna boa ($\alpha = .71$).

Da tabela 8, percebe-se a negatividade das correlações da Dimensão Cognitiva Emocional Negativa com as dimensões Cognitiva Emocional Positiva e Apoio Social, ainda que a segunda não tenha significância estatística ($r = -.458$ e $r = -.190$ respetivamente). Verifica-se ainda uma correlação negativa estatisticamente significativa entre a dimensão Cognitiva Emocional Negativa e o Índice Total de Bem-estar psicológico ($r = -.729$).

No que concerne à dimensão Cognitiva Emocional Positiva esta correlaciona-se de forma significativa, muito elevada e positiva com a dimensão Apoio Social ($r=.961$) e ainda com o Indicador Total de Bem-estar psicológico ($r = .904$). Por último, constata-se que a dimensão Apoio Social se correlaciona a um nível significativamente positivo com o Indicador Total de Bem-estar psicológico ($r=.899$).

Tabela 8 – Médias Desvio-Padrão, Alfas de Cronbach e Correlações entre dimensões da EBEPA

Dimensões	M	dp	CEN	CEP	AS	ITBP
CEN	2.85	1.00	($\alpha=.88$)	-.458*	-.190	-.729*
CEP	4.64	.93		($\alpha=.68$)	.961*	.904*
AS	4.68	1.00			($\alpha=.78$)	.899*
ITBP	4.51	.76				($\alpha=.71$)

*A correlação é significativa ao nível 0.01

6.2.3 Análise fatorial da Escala de Satisfação com a Vida na população de etnia africana

A estrutura fatorial da ESV foi estudada através de uma análise fatorial exploratória com com rotação ortogonal (Varimax). Embora o tamanho da amostra não tenha sido superior a 150 sujeitos, o facto do critério do número de casos por cada variável não ter sido violado (Pallant, 2005) e dos resultados obtidos no Teste de Kaiser-Meyer-Olkin ($KMO = .787$) e no Teste da Esfericidade de Bartlett ($p = .000$) cumprirem os critérios estabelecidos por Pallant (2005), apoia a continuação da análise fatorial.

A Tabela 9 é relativa à estrutura fatorial da ESV na população de etnia africana. A estrutura fatorial foi concordante com a estrutura original uma vez que, de acordo com os resultados de Neto (1993) e de Diener e col. (1985), emergiu apenas um fator (valor próprio > 1), explicando 51,99% da variância total (53.3% e 66% respetivamente nos estudos de Neto, 1993 e Diener et. al., 1985).

Tabela 9 – Estrutura Fatorial da ESV na população de etnia africana

Itens	Satisfação com a Vida
1.Em muitos aspetos a minha vida aproxima-se dos meus ideias	.770
2. As minhas condições de vida são excelentes	.689
3. Estou satisfeito com a minha vida	.868
4. Até agora consegui obter aquilo que era importante na vida	.815
5. Se pudesse viver a minha vida de novo, não alteraria praticamente nada	.643

6.2.4 Análise Descritiva e Consistência Interna da Escala de Satisfação com a Vida na população de etnia africana

A pontuação média na ESV foi de 25.3 ($dp = 6.1$), sendo este valor comparável aos resultados obtidos por Neto (1993) numa amostra com adolescentes portugueses ($M = 21.1$; $dp = 5.9$) e por Diener e colaboradores (1985) com estudantes americanos ($M = 23.5$). No presente estudo, optámos por utilizar as médias da Satisfação com a Vida como substituição do somatório, assim obtivemos uma média de 5, 06 ($dp = 1.22$).

O coeficiente de consistência interna foi calculado através do alfa de Cronbach, tendo-se obtido o valor de .87 (.78 no estudo de Neto, 1993), revelando um bom nível de precisão da ESV.

6.2.5 Relação entre os resultados do ERQ-CA, EBEPa e ESV na população de etnia africana

Assegurada a qualidade psicométrica dos referidos instrumentos, procedeu-se à exploração das hipóteses de investigação respeitantes à associação entre as dimensões dos mesmos e os respetivos Indicadores totais, como sendo as estratégias de auto-regulação emocional, dimensões de Bem-estar psicológico, Indicador Total de Bem-estar psicológico, e Índice Total de Satisfação com a vida, recorrendo-se ao teste de correlação paramétrico r de Pearson. Utilizou-se a estrutura com 3 dimensões para o ERQ-CA e para a EBEPa e de 1 dimensão para a ESV.

Observando a tabela 10 (extraída da matriz de correlações), verificam-se algumas correlações significativas. Algumas destas correlações já foram anteriormente referidas durante o estudo psicométrico. Por essa razão, nesta secção, serão apenas mencionadas as correlações ainda não apresentadas.

Assim, revela-se pertinente destacar as correlações entre as três estratégias de regulação emocional, Indicador Total de Bem-Estar e Índice Total de Satisfação com a Vida. A dimensão Reavaliação Cognitiva revelou-se positivamente correlacionada e de forma elevada com a dimensão Cognitiva Emocional Positiva da escala EBEPa ($r = .309$), bem como com a dimensão Apoio Social ($r = .285$) e correlacionou-se de forma positiva e elevada com o Indicador Total de Bem-estar psicológico (.425). A dimensão Supressão demonstrou correlacionar-se significativamente, de forma negativa e elevada, com a dimensão Apoio Social ($r = -.264$) e significativa, negativa e média com o Indicador Total de Bem-estar ($r = -.243$).

Quanto à Satisfação com a Vida (SV), esta encontra-se correlacionada negativamente e de forma elevada (-.484) com a subescala Cognitiva Emocional Negativa e de forma positiva e elevada ($r = .474$) com o Indicador Total de Bem-estar.

Tabela 10 – Matriz de Correlações entre dimensões e Índices totais do ERQ-CA, EBEPa e ESV

		ERQ			EBEPa			ESV	
		D	RC	SE	CEN	CEP	AS	ITBP	ITSV
ERQ	D	1	.450*	.140	-.104	.198	.238	.269	.073
	RC		1	.197	-.207	.309*	.285*	.425*	.160
	SE			1	.175	-.218	-.264*	-.243*	-.071
EBEPa	CEN				1	-.206	-.190	-.588*	-.484*
	CEP					1	.961*	.904*	.339*
	AS						1	.899*	.354*
	ITBP							1	.474*

*A correlação é significativa no nível 0.01

6.3. Estudo Psicométrico dos Instrumentos de Medida na População de etnia Cigana

A amostra de crianças e adolescentes de etnia Cigana utilizada neste estudo apresenta dimensões reduzidas o que levou a que os resultados no Teste Kaiser-Meyer-Olkin e no Teste da Esfericidade de Bartlett, no ERQ-CA, EBEPa e ESV não apoiassem com segurança a continuação da análise fatorial.

6.3.1 Análise Descritiva, Consistência Interna e Intercorrelações no *Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents (ERQ-CA)* na população de etnia Cigana

A consistência interna do instrumento foi estudada através do cálculo do alfa de Cronbach para as suas dimensões (ver Tabela 11). As dimensões do ERQ-CA revelaram uma consistência interna aceitável, para a Supressão Emocional ($\alpha = .62$), e para a Reavaliação Cognitiva ($\alpha = .69$) e fraco para a dimensão Distração ($\alpha = .52$). No entanto, a exclusão de itens não melhoraria significativamente nenhum dos três coeficientes. Observando-se a tabela 11, a Supressão correlaciona-se significativamente e de forma elevada com a dimensão Reavaliação Cognitiva ($r=.467$). No que concerne à correlação entre a dimensão Reavaliação e a dimensão Distração, estas correlacionaram-se entre si de forma positiva, demonstrando um efeito elevado ($r=.450$).

Tabela 11 – Médias Desvio-Padrão, Alfas de Cronbach e Correlações entre dimensões do ERQ-CA

Dimensões	M	dp	Supressão	Reavaliação	Distração
Supressão	3.37	.79	($\alpha=.62$)	.467*	.231
Reavaliação	3.57	.79		($\alpha=.69$)	.413*
Distração	3.72	.67			($\alpha=.52$)

*A correlação é significativa ao nível 0.01

6.3.2 Análise Descritiva, Consistência Interna e Intercorrelações na Escala de Bem-estar psicológico para Adolescentes na população de etnia Cigana

A análise descritiva (média e desvio-padrão), a consistência interna e as intercorrelações na EBEPa encontram-se representadas na Tabela 12.

A consistência interna do instrumento foi estudada pelo cálculo do alfa de Cronbach para as suas dimensões (ver Tabela 12) e para todo o instrumento (correspondente ao ITBP) cujo alfa foi bom ($\alpha=.89$). As dimensões da EBEPa revelaram uma consistência interna muito boa para o Apoio Social ($\alpha=.92$) e boa para a Cognitiva Emocional Negativa ($\alpha=.88$) e para a Cognitiva Emocional Positiva ($\alpha=.86$).

Existem correlações estatisticamente significativas entre escalas. A subescala Cognitiva Emocional Negativa apresenta uma correlação negativa e elevada com o Indicador Total de Bem-estar psicológico ($r = -.398$). A dimensão Cognitiva Emocional Positiva correlaciona-se positivamente e de forma muito elevada com a dimensão Apoio Social e com o Indicador Total de Bem-estar psicológico ($r = .975$ e $r = .907$ respetivamente). A dimensão Apoio Social apresenta uma correlação positiva e muito elevada com o Indicador Total de Bem-estar psicológico.

Tabela 12 – Médias Desvio-Padrão, Alfas de Cronbach e Correlações entre dimensões da EBEPa

Dimensões	M	dp	CEN	CEP	AS	ITBP
CEN	3.61	1.09	($\alpha=.88$)	-.127	-.051	-.398*
CEP	4.34	1.29		($\alpha=.86$)	.975*	.907*
AS	4,32	1.38			($\alpha=.92$)	.932*
ITBP	4,09	.96				($\alpha=.89$)

*A correlação é significativa ao nível 0.01

6.3.3 Análise Descritiva e Consistência Interna da Escala de Satisfação com a Vida na população de etnia Cigana

A pontuação média na ESV foi de 24.32 ($dp = 8.56$), sendo este valor comparável aos resultados obtidos por Neto (1993) numa amostra com adolescentes portugueses ($M = 21.1$; $dp = 5.9$) e por Diener e colaboradores (1985) com estudantes americanos ($M = 23.5$). No presente estudo, optámos por utilizar as médias da Satisfação com a Vida como substituição do somatório, assim obtivemos uma média de 4.86 ($dp = 1.71$).

O coeficiente de consistência interna foi calculado através do alfa de Cronbach, tendo-se obtido o valor de .93 (.78 no estudo de Neto, 1993), revelando um nível muito elevado de precisão da ESV.

6.3.4 Relação entre os resultados do ERQ-CA, EBEPA e ESV na população de etnia Cigana

Assegurada a qualidade psicométrica dos referidos instrumentos, procedeu-se à exploração das hipóteses de investigação respeitantes à associação entre as dimensões dos mesmos e os respetivos Indicadores totais, como sendo as estratégias de auto-regulação emocional, dimensões de Bem-estar psicológico, Indicador Total de Bem-estar psicológico, e Índice Total de Satisfação com a vida, recorrendo-se ao teste de correlação paramétrico r de Pearson. Utilizou-se a estrutura com 3 fatores para o ERQ-CA e para a EBEPA e de 1 fator para a ESV.

Observando a tabela 13 (extraída da matriz de correlações), verificam-se algumas correlações significativas. Algumas destas correlações já foram anteriormente referidas durante o estudo psicométrico. Por essa razão, nesta secção, serão apenas mencionadas as correlações ainda não apresentadas. Assim, revela-se pertinente destacar as correlações entre as três estratégias de regulação emocional, Indicador Total de Bem-Estar e Índice Total de Satisfação com a Vida. A dimensão Reavaliação Cognitiva revelou-se significativa e positivamente correlacionada de forma elevada com a dimensão Cognitiva Emocional Positiva ($r = .452$), com a dimensão Apoio Social ($r = .472$) e com o Indicador Total de Bem-estar psicológico (.444).

No que respeita às relações entre as dimensões do EBEPA e a Satisfação com a Vida, a dimensão Cognitiva Emocional Negativa está correlacionada negativamente, de modo muito elevado e significativo com o Indicador Total de Satisfação com a Vida ($r = -.545$) e, por último, o Indicador Total de Bem-estar psicológico encontra-se correlacionado positivamente e de forma elevada com a Satisfação com a Vida ($r = .439$).

Tabela 13 – Matriz de Correlações entre dimensões e Índices totais do ERQ-CA, EBEPA e ESV

		ERQ				EBEPA			ESV
		D	RC	SE	CEN	CEP	AS	ITBP	ITSV
ERQ	D	1	.352	.231	.525*	.100	.002	-.154	-.116
	RC		1	.467*	-.043	.452*	.472*	.444*	.119
	SE			1	.175	.269	.257	.224	.318
EBEPA	CEN				1	.014	-.051	-.398	-.545*
	CEP					1	.975*	.907*	.249
	AS						1	.932*	.256
	ITBP							1	.439*

*A correlação é significativa no nível 0.01

6.4 Estudo comparativo entre populações de diferentes etnias

Para investigar diferenças entre grupos étnicos (portugueses, africanos e ciganos), foram efetuadas análises de variâncias. Para tal, foram investigadas a normalidade das amostras e a homogeneidade de variâncias. Quanto à normalidade, esta foi verificada através do Teste de Kolmogorov-Smirnov, tendo-se verificado que todas as populações apresentavam uma distribuição não normal para todas as variáveis em estudo. Ainda assim, tendo em conta o teorema do limite central, à medida que a dimensão da amostra aumenta, a distribuição amostral média tende a ser normal, independentemente do tipo de distribuição da variável em estudo (Barnes, 1994, citado por Marôco, 2007), como a dimensão das populações é, em todos os casos, superior a 30 participantes, é possível a utilização de testes paramétricos. Quanto à homogeneidade das variâncias, esta foi avaliada com o teste de Levene, não tendo havido violação deste pressuposto em nenhuma das análises.

6.4.1 Análise de variância das estratégias de regulação emocional (ERQ-CA)

Para investigar possíveis diferenças entre os grupos de diferentes etnias em relação às estratégias de auto-regulação emocional, foi realizada uma Análise de Variância Multivariada (MANOVA). A variável independente considerada foi a etnia e as variáveis dependentes as subescalas do ERQ-CA (Supressão Emocional, Reavaliação Cognitiva e Distração).

Através da análise do Traço de Pillai (ver Tabela 14), utilizado porque a amostra apresentava valores de N diferentes, podemos verifica-se um efeito do grupo étnico na utilização das estratégias de auto-regulação emocional ($\Lambda = .03$; $p = 0.000$; Eta parcial quadrado = .015) indicando um efeito principal da etnia na utilização das estratégias estudadas. Ao serem considerados em separado os resultados para cada variável dependente, a única diferença que atingiu a significância estatística, utilizando um alfa de Bonferroni ajustado de 0.017, foi a

relativa ao recurso à estratégia de Supressão Emocional: $F_{(6,801)} = 9.55$; $p = .000$.) Eta parcial quadrado=.024 (Tabela 15). A análise das médias indica que os indivíduos de etnia Cigana apresentam um valor médio superior no recurso à estratégia de Supressão Emocional ($M_{\text{Cigana}} = 3.37$; $M_{\text{portuguesa}} = 2.76$, $M_{\text{africana}}=2.85$) (ver tabela 16 e Gráfico 1).

Tabela 14 – Análise multivariada (MANOVA) das estratégias de regulação emocional utilizadas em função da etnia para o ERQ-CA

Variável Independente	Traço de Pillai	F	Sig	Eta parcial quadrado
Etnia	.030	4.090	.000	.015

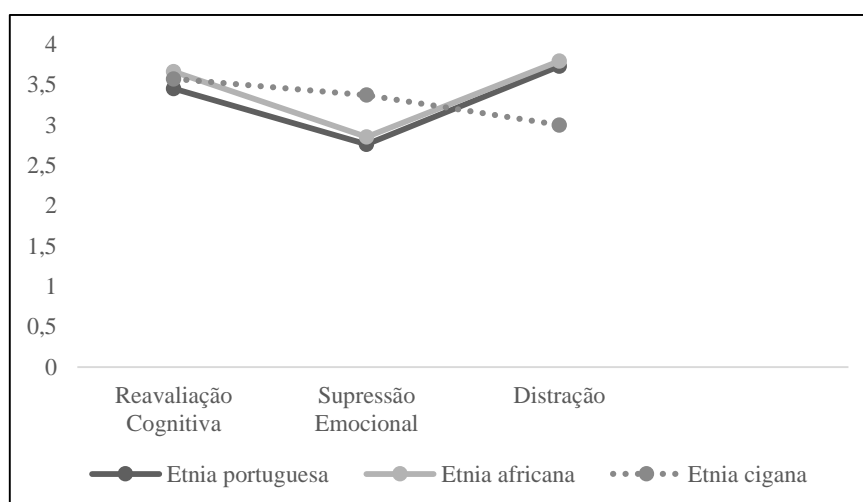
Tabela 15 – Resultados dos F Univariados, df e sig da variável Etnia nas dimensões do ERQ-CA

Variável Independente	Variáveis Dependentes	df	F	Sig.	Eta parcial quadrado
Etnia	Reavaliação Cognitiva	2	3.15	.043	.008
	Supressão Emocional	2	9.55	.000	.023
	Distração	2	0.21	.812	.001

Tabela 16 – Comparação das Médias das dimensões do ERQ-CA entre etnias

Etnia	Reavaliação Cognitiva		Supressão Emocional		Distração	
	M	dp	M	dp	M	dp
Portuguesa	3.45	0.027	2.76	.029	3.73	0.030
Africana	3.66	0.080	2.85	.087	3.79	0.090
Cigana	3.57	0.128	3.37	.138	3.73	0.143

Gráfico 1 - Médias nas dimensões Reavaliação Cognitiva, Supressão Emocional e Distração em função da Etnia



6.4.2 Análise das variâncias das dimensões do Bem-estar psicológico (EBEPA)

Para investigar possíveis diferenças entre os diferentes grupos étnicos, foi realizada uma análise multivariada da variância (MANOVA). A variável independente foi a etnia (3 níveis) e as variáveis dependentes, as dimensões da EBEPA e o Indicador Total de Bem-estar psicológico (4 subescalas).

Através da análise do Traço de Pillai (ver Tabela 17) podemos verificar uma diferença estatisticamente significativa entre grupos étnicos quanto às dimensões de Bem-estar psicológico ($\Lambda = .07$; $p = .000$; Eta parcial quadrado = .034). Ao serem considerados em separado os resultados para cada variável dependente, verificaram-se diferenças entre etnias, utilizando-se um alfa de Bonferroni ajustado de 0.013, nas seguintes dimensões (tabela 18 e 19): Apoio Social ($F(2,763) = 4.51$; $p = 0.011$, em que a etnia portuguesa apresenta valores médios superiores ($M_{\text{portuguesa}} = 4.84$; $M_{\text{africana}} = 4.73$; $M_{\text{Cigana}} = 4.32$), Cognitiva Emocional Negativa ($F(2,763) = 15.29$; $p = 0.000$), em que os indivíduos de etnia Cigana apresentaram valores médios superiores ($M_{\text{Cigana}} = 3.39$; $M_{\text{africana}} = 2.84$; $M_{\text{portuguesa}} = 2.54$) e no Indicador Total de Bem Estar Psicológico ($F(2,763) = 8.27$; $p = 0.000$) em que são os indivíduos de etnia portuguesa que têm valores médios superiores ($M_{\text{portuguesa}} = 4.55$; $M_{\text{africana}} = 4.45$; $M_{\text{Cigana}} = 4.04$).

Tabela 17 – Análise multivariada (MANOVA) das dimensões de Bem-estar psicológico em função da etnia para o EBEPA

	Traço de Pillai	F	Sig.	Eta parcial quadrado
Etnia	.067	8.684	.000	.034

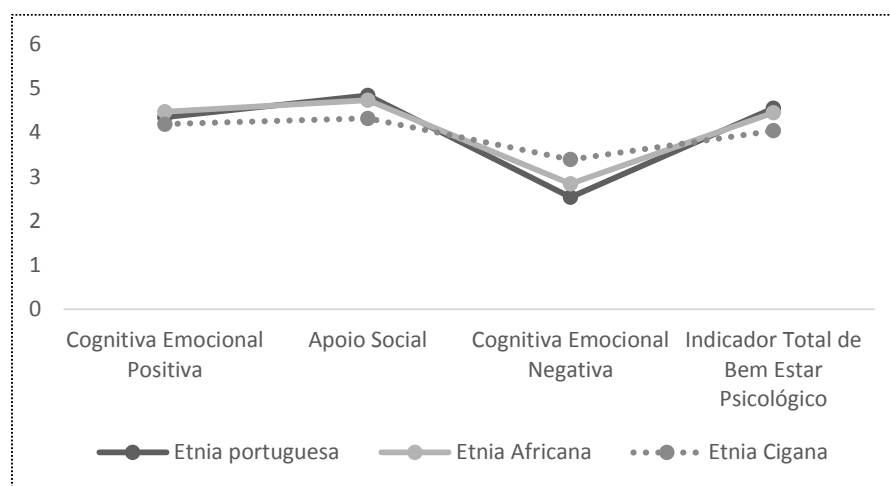
Tabela 18 – Resultados dos F Univariados, df e sig da variável Etnia nas dimensões da EBEPA

Variável Independente	Variáveis Dependentes	df	F	Sig.	Eta parcial quadrado
Etnia	Cognitiva Emocional Positiva	2	1.28	.279	.003
	Apoio Social	2	4.51	.011	.012
	Cognitiva Emocional Negativa	2	15.29	.000	.039
	Indicador Total de Bem-estar psicológico	2	8.27	.000	.022

Tabela 19 – Comparação das Médias das dimensões da EBEPA entre etnias

Etnia	Cognitiva Emocional Positiva		Apoio Social		Cognitiva Emocional Negativa		Indicador Total de Bem-estar psicológico	
	M	dp	M	dp	M	dp	M	dp
Portuguesa	4.35	0.032	4.84	.039	2.54	0.036	4.55	.028
Africana	4.47	0.097	4.73	.117	2.84	0.109	4.45	.083
Cigana	4.19	0.146	4.32	.176	3.39	0.163	4.04	.125

Gráfico 2 - Médias nas dimensões Cognitiva Emocional Positiva, Apoio Social, Cognitiva Emocional Negativa e no Indicador Total de Bem-estar psicológico em função da Etnia



6.4.3 Análise da variância da satisfação com a vida (ESV)

Para investigar possíveis diferenças entre etnias em relação ao nível de Satisfação com a Vida, foi realizada uma análise da variância a um fator (ANOVA). A variável independente foi a etnia e a variável dependente, o Índice Total de Satisfação com a Vida.

Tabela 20 – Análise de variância a um fator (ANOVA) do Índice de Satisfação com a Vida em função da etnia

Variável Independente	Variável Dependente	Soma dos quadrados	df	F	Sig.
Etnia	Índice Total de Satisfação com a Vida	1.605	2	.551	.577

Através da análise da tabela 20 pode verificar-se que não existem diferenças entre os grupos étnicos quanto ao nível de satisfação com a vida ($F_{(2,792)} = .551$; $p = .577$). Desta forma, concluiu-se que não existe um efeito principal da etnia no nível de satisfação com a vida.

Capítulo 7 – Discussão

Com base nos resultados descritos no capítulo anterior, proceder-se-á à sua discussão, procurando-se salientar os mais relevantes, de acordo com os objetivos propostos. Primeiramente, e seguindo uma estrutura idêntica à apresentada nos resultados, focar-nos-emos

nos dados extraídos do ERQ-CA para a população de etnia portuguesa, especificando a abordagem de um dos principais propósitos desta investigação – a adaptação do respetivo instrumento para a população portuguesa e a sua análise psicométrica – posteriormente, será feito o destaque dos aspetos mais relevantes da análise psicométrica dos restantes instrumentos para a população de etnia portuguesa e de todos os instrumentos para as etnias africana e Cigana e, por último, explorar-se-à a relação entre dimensões, intra e inter instrumentos nas diferentes etnias em estudo.

A presente investigação teve como objetivo geral compreender as implicações da utilização de determinadas estratégias de auto-regulação emocional nos níveis de Bem-estar psicológico e de Satisfação Com a Vida, em crianças e adolescentes de diferentes etnias. A etnia e a cultura são construções sociais indissociáveis do comportamento, pensamento e emoções, podendo influenciá-los, sendo ativas na formação e funcionamento dos mesmos (Markus, 2008).

A pertinência da presente investigação advém de três aspetos fundamentais: (1) da necessidade de identificar, em contexto, o tipo de estratégias de auto-regulação emocional e a frequência com que as crianças e adolescentes de diferentes etnias recorrem às mesmas, no sentido de contribuir para uma maior adequação das intervenções psicológicas; (2) do facto de Portugal ser um país no qual existem diversos grupos étnicos cujas características urgem ser estudadas de modo a reduzir o preconceito e discriminação de que os grupos minoritários são ainda alvo e aumentar a compreensão acerca dos mesmos, neste caso particular no que respeita às emoções; (3) do facto de persistir, ainda, na literatura científica, uma carência de estudos com a população infanto-juvenil portuguesa que comprovem e fundamentem a relação entre as estratégias de auto-regulação emocional com o Bem-estar psicológico e com a satisfação com a vida. Desta forma, delinearam-se três objetivos principais de investigação: (1) traduzir e adaptar para a população portuguesa de crianças e adolescentes, um instrumento de medida das diferenças individuais na utilização de duas estratégias diferentes de regulação emocional; (2) realizar um estudo psicométrico da versão portuguesa de um instrumento de medida de Satisfação com a Vida (ESV) e de outro de uma escala de Bem Estar Psicológico (EBEPA) em crianças e adolescentes de diferentes etnias (portuguesa, africana e Cigana) e ainda do ERQ-CA para as duas últimas; (3) investigar as relações entre dimensões intra e inter instrumentos e (4) realizar um estudo comparativo, investigando a existência de diferenças ao nível da etnia, perante as diversas estratégias de regulação emocional, níveis de Bem-estar psicológico e Satisfação com a Vida.

7.1 Discussão dos resultados do estudo psicométrico do ERQ-CA na população de etnia portuguesa

No que diz respeito ao primeiro objetivo delineado, a análise da estrutura do ERQ-CA, revelou a não correspondência da estrutura fatorial da versão adaptada para a população portuguesa e a versão original, tendo emergido mais um fator, perfazendo três no total. Assim, a dimensão Supressão Emocional manteve integralmente a sua estrutura original e alguns dos itens que anteriormente pertenciam à dimensão Reavaliação Cognitiva, surgiram agrupados num novo fator, que deu origem a uma nova dimensão que foi designada de Distração. Esta designação foi atribuída por se referir ao dirigir da atenção para aspetos não emocionais da situação, ou noutros eventos mais prazerosos, relacionando-se com o redireccionamento da atenção, pelo que o sujeito se distrai ou abstrai da situação que elicitou a emoção e não a reelabora cognitivamente, como acontece na Reavaliação Cognitiva. Uma possível explicação para o aparecimento desta última dimensão, pode estar relacionada com questões de interpretação dos itens por parte dos participantes portugueses, o que poderá indiciar que os itens da mesma podem não ter medido, na população portuguesa, exatamente a mesma dimensão para a qual foram construídos. Optou-se por manter a nova estrutura de três fatores, pois a solução a dois fatores não revelou um ajustamento satisfatório para a subamostra considerada, sendo a variância explicada pelos mesmos inferior 50%.

Os resultados do estudo psicométrico, mostraram que o ERQ-CA apresentou valores de consistência interna aceitáveis para as dimensões de Reavaliação Cognitiva e Supressão emocional e fracos para a dimensão Distração, o que pode ter-se devido às alterações na estrutura fatorial da dimensão de Reavaliação Cognitiva e à emergência da nova dimensão a esta associada, constituída apenas por dois itens (“Quando me quero sentir mais feliz, penso em algo diferente”; Quando me quero sentir menos mal (ex. triste, zangado, preocupado), penso em algo diferente”). Sendo esta nova dimensão constituída por poucos itens, poderá ter-se em conta que perante dimensões constituídas por poucos itens, os baixos valores de *alpha* podem subestimar as intercorrelações item-fator (Cronbach, 1951), que se estabelecem como base para a obtenção deste coeficiente (Henson, 2001; Kline, 2005; Streiner, 2003). Dado o facto de um dos índices de precisão ter sido fraco, a utilização deste questionário, na população portuguesa, para avaliar as estratégias de auto-regulação emocional utilizadas, foi condicionada a um maior cuidado na sua interpretação.

7.2 Discussão dos resultados do estudo psicométrico da EBEPA na população de etnia portuguesa

Quanto ao segundo objetivo, no âmbito do estudo psicométrico da EBEPA, uma análise fatorial exploratória mostrou que os itens se distribuíam por três fatores, não concordantes com os cinco que constituíram a estrutura fatorial do estudo original de Bizarro (2000/2001). Optou-se por manter a estrutura encontrada, porque no geral pode ser teoricamente explicada e também porque os estudos originais já haviam apontado para discrepâncias nas estruturas das subescalas.

A dimensão de Apoio Social manteve a sua estrutura, pelo que a sua diferenciação em relação às outras dimensões se justifica pela consideração da dimensão interpessoal. Os itens da dimensão Cognitiva Emocional Positiva agruparam-se com os itens da dimensão Percepção de Competência, o que poderá ter resultado, primeiramente da relação de proximidade entre construtos, ou seja, da relação entre uma maior a percepção de competência, logo maior autoestima e sentido de autoeficácia e consequentemente mais reações afetivas e emocionais de valência positiva, ou dito de outra forma, do facto da dimensão cognitiva emocional positiva englobar auto-verbalização e estados emocionais de valência positiva, que incluem as auto verbalizações referentes à competência do indivíduo, pelo que abrange aspetos avaliados pela dimensão percepção de competências, justificando-se a fusão das mesmas. A correlação elevada encontrada no estudo original entre as duas dimensões referidas e sustenta esta mesma junção. Os itens da dimensão Cognitiva Emocional Negativa agruparam-se com os itens da dimensão Ansiedade formando um só fator, à semelhança do que aconteceu no estudo original de Bizarro (2000/2001), na análise fatorial do estudo da segunda versão da escala, em que já tinha sido também verificada a elevada correlação entre as duas dimensões. Acrescenta-se ainda que, a proximidade teórica dos construtos justifica também a sua emergência numa dimensão única, em que a dimensão Cognitiva Emocional Negativa engloba a avaliação de auto-verbalizações de valência negativa, que podem relacionar-se com a ansiedade, quando esta assume um carácter desadaptativo.

O estudo da consistência interna revelou que a nova estrutura encontrada para a EBEPA apresentou adequadas qualidades psicométricas, que tornam apropriada a sua utilização na população portuguesa para avaliar as diferentes dimensões de Bem-estar psicológico, que parecem constituir categorias homogêneas representativas do construto em causa.

Importa realçar que, apesar da escala supramencionada ter sido desenvolvida para adolescentes, como o próprio nome indica, no presente estudo a inclusão de crianças com 10 e 11 anos na amostra, por forma a abranger a mesma faixa etária que o ERQ-CA, tal como já fora referido na secção relativa aos instrumentos utilizados, foi devidamente salvaguardada. Assim, foram realizadas análises fatoriais em separado, quer para crianças, quer para adolescentes, verificando-se que a estrutura encontrada para os adolescentes foi igual à estrutura encontrada para amostra total e que, apesar de a EBEPa não ter apresentado um funcionamento robusto para a população infantil, emergindo uma estrutura totalmente diferente para a mesma quando analisada separadamente, a inclusão desta não afetou a estrutura fatorial para a amostra total (constituída por crianças e adolescentes).

7.3 Discussão dos resultados do estudo psicométrico do ERQ, EBEPa e ESV na população de etnia africana

Tendo em consideração os estudos psicométricos dos instrumentos de medida realizados para as populações de etnia africana e Cigana, a discussão dos resultados será principiada pelos dados relativos à população de etnia africana, seguindo a ordem da apresentação dos mesmos.

Tal como referido na apresentação dos resultados, a análise da estrutura fatorial do ERQ-CA e da EBEPa revelou que estes instrumentos não se afiguraram como medidas robustas para a avaliação das dimensões que se propõe medir na população africana, visto que os fatores encontrados não foram passíveis de serem teoricamente explicados. Deste modo, para os referidos instrumentos na população de etnia africana, foram apenas realizadas as análises descritivas e os estudos de consistência interna. Ainda assim, foram utilizadas as estruturas fatoriais encontradas para a população de etnia portuguesa, por forma a garantir a comparação aceitável entre populações de diferentes etnias que seria posteriormente realizada, devendo a análise dos dados decorrentes desta ser feita com reserva e precaução.

Quanto à análise descritiva do ERQ-CA realizada para a população africana, os resultados do estudo psicométrico, mostraram que o ERQ-CA apresentou valores de consistência interna fraca para as suas três dimensões, o que poderá ser explicado não só pelo fraco ajustamento da estrutura fatorial utilizada à população em questão, como pela reduzida dimensão da amostra ou pela sua heterogeneidade, nomeadamente nas características socioeconómicas que poderão ter tido influência em termos de dispersão verificada nas pontuações de cada item e nas pontuações totais.

Quanto à consistência interna das diferentes dimensões do EBEPa, verificou-se que as dimensões Apoio Social e Cognitiva Emocional Negativa revelaram uma boa precisão e a Cognitiva Emocional Positiva um valor aceitável, o que permite dizer que, apesar do valor mais baixo na dimensão Cognitiva Emocional Positiva, no geral o instrumento apresentou qualidades psicométricas, que tornaram apropriada a sua utilização na população infantojuvenil de etnia africana.

7.4 Discussão dos resultados do estudo psicométrico do ERQ, EBEPa e ESV na população de etnia Cigana

Em seguida será apresentada a discussão dos resultados relativos ao estudo psicométrico feito com a população de etnia Cigana, para todos os instrumentos.

A partir da análise descritiva e de precisão do ERQ-CA, verifica-se que o referido instrumento apresentou valores de consistência interna aceitáveis para as dimensões Reavaliação Cognitiva e Supressão Emocional e fraco para a Distração, o que parece dever-se ao facto da estrutura fatorial utilizada não apresentar um bom ajustamento para a população em causa e à reduzida dimensão desta última. Apesar da fraca consistência interna da dimensão Distração, a sua exclusão não traria benefícios para análise, sendo que a utilização de dois fatores tal como no estudo original foi testada, não tendo esta apresentado melhor ajustamento. Ainda assim, a utilização da estrutura com três fatores foi aceitável, tendo sido possível a análise dos dados, ainda que com a devida providência.

Relativamente ao estudo psicométrico da EBEPa para a população Cigana, esta demonstrou ter elevada precisão quanto à avaliação das dimensões do Bem-estar psicológico em crianças e adolescentes de etnia Cigana, apesar do menor ajustamento da estrutura fatorial utilizada.

7.5 Discussão dos resultados do estudo psicométrico da ESV na população de etnia portuguesa, africana e Cigana

Dado que se verificou que a escala apresentou a mesma estrutura factorial para todas as subamostras em estudo, igual à do estudo original, bem como níveis elevados de precisão, não se revela pertinente fazer a sua análise separada para cada subamostra. Importa apenas realçar que a referida escala apresentou valores de consistência interna deveras elevados para a subamostra de etnia Cigana e significativamente superiores (em média de .10) aos verificados na versão original.

7.6 Discussão dos resultados dos estudos correlacionais entre dimensões intra e inter instrumentos nas diferentes etnias

Por forma a cumprir o terceiro objetivo de estudo, foi realizado um estudo correlacional, primeiramente entre as dimensões dentro de cada instrumento e posteriormente entre as dimensões de todos os instrumentos entre si.

No que respeita às relações entre estratégias de regulação emocional entre si, a relação positiva e significativa entre a Reavaliação Cognitiva e a Distração foi encontrada tanto na etnia portuguesa como na africana, o que advém do facto de resultarem da divisão de uma dimensão única na qual se encontravam juntas, no estudo original de Gullone e Taffe (2012). Identificou-se ainda uma correlação positiva e elevada entre as dimensões Supressão e Reavaliação na população de etnia Cigana, o que pode ser explicado pelo que foi Matsumoto et al. (2008) referiu, relativo ao facto de algumas culturas podem usar uma estratégia de regulação emocional ao serviço de outra, sem que estas sejam mutuamente exclusivas. John e Gross (2004), ao encontrarem esta mesma associação, refutaram os modelos de regulação emocional unidimensionais que defendem o uso exclusivo de uma ou outra estratégia pelos indivíduos. Assim, defenderam que, embora sejam estratégias independentes, os indivíduos diferem apenas na frequência de utilização das mesmas, sendo que a maior tendência para a utilização de uma delas não invalida o recurso às outras.

Relativamente às relações entre dimensões do EBEPa, em todas as etnias houve a constatação da relação positiva entre as dimensões Apoio Social e Cognitiva Emocional Positiva, o que vai de encontro ao que é preconizado na literatura quanto ao facto do Apoio Social promover a perceção de valor pessoal e de autoeficácia (Bizarro, 2000/2001; Sarason, Sarason & Pierce 1990; Wills & Cleary, 1996), que estão incluídos na dimensão Cognitiva Emocional Positiva, uma vez que esta encerra em si aspetos relativos à perceção de competência, nomeadamente no âmbito das relações sociais. Esta associação é ainda sustentada pela ideia de Mauss et. al (2011), que preconizaram que uma maior experiência emocional positiva se associa à obtenção de maior Apoio Social e perceção do mesmo.

Outrossim, esta relação foi particularmente forte nas etnias africana e Cigana que, tal como explanado na revisão de literatura, são colectivistas, o que significa que são fortemente alicerçadas na partilha e apoio social, sendo que maior apoio social tendencialmente conduz a um maior Bem-estar psicológico, do qual o bem-estar coletivo é preditivo, logo, há uma maior motivação para a entre ajuda. Na mesma linha de análise, a relação forte e positiva entre a

dimensão Apoio Social e o Indicador Total de Bem-estar psicológico encontrada nas etnia africana e Cigana, está em concordância com o que foi exposto por Diener et.al (1995) que afirmaram ser provável encontrar um nível elevado de sentimentos de apoio social nas culturas colectivistas, relacionado com um elevado bem-estar subjectivo¹⁰. Constatou-se ainda a relação negativa e significativa entre a Dimensão Cognitiva Emocional Negativa e a Dimensão Cognitiva Emocional Positiva nas etnias portuguesa e africana, o que se reveste de significado por serem dimensões que medem aspetos antagónicos.

Verificou-se a relação inversa entre o Indicador Total de Bem-estar psicológico e a dimensão Cognitiva Emocional Negativa quer nas crianças e adolescentes de etnia portuguesa, africana, quer nos de etnia Cigana, que é justificada pelo facto do Bem-estar psicológico estar relacionado com a vertente positiva da saúde, o que é evidentemente contrário ao que a dimensão Cognitiva Emocional Negativa comporta e avalia. Por oposição, a relação forte e positiva entre a dimensão Cognitiva Emocional Positiva e o Indicador Total de Bem-estar psicológico também verificada nas três etnias mencionadas, explica e sustenta a explicação precedente, evidenciando a relação expectável e lógica entre duas dimensões que têm em comum a consideração exclusiva de aspetos positivos. Esta última correlação referida, foi concordante com a relação positiva e significativa que Lamers et al. (2011) descobriram entre a experiência emocional positiva e o Bem-estar psicológico. Por último, a relação negativa encontrada apenas na etnia portuguesa entre a dimensão Cognitiva Emocional Negativa e o Apoio Social, pode ser explicada pelo facto de, ao haver menor apoio social, existir também uma menor perceção de valor pessoal e de autoeficácia (Sarason, Sarason & Pierce 1990; Wills & Cleary, 1996; Bizarro, 2000/2001).

No que respeita ao estudo das relações entre as estratégias de auto regulação emocional, o Bem-estar psicológico e a satisfação com a vida de crianças e adolescentes das diferentes etnias, no âmbito do terceiro objetivo de estudo, foram colocadas quatro questões gerais de investigação:

(1) nas crianças e adolescentes de etnia africana ou Cigana, a Reavaliação Cognitiva está associada a uma menor experiência e expressão de emoções negativas e a uma maior experiência expressão de emoções positivas como verificado nos adultos?

¹⁰ Importa recordar que o instrumento utilizado apesar de estar alicerçado numa conceptualização de bem-estar enquanto Bem-estar psicológico, inclui também dimensões de carácter subjectivo, o que torna pertinente esta mesma explicação.

No que respeita à primeira questão, de facto, constatou-se que, nas crianças e adolescentes de etnia africana e Cigana, uma maior utilização da Reavaliação Cognitiva se associou de forma directa e positiva à presença de auto-verbalizações e emoções de valência positiva, o que foi concordante com os estudos referidos na revisão de literatura realizados com a população adulta, nomeadamente o estudo de Gross e John (2003). Porém, não foram encontradas evidências relativas à primeira parte da premissa, ou seja, que a Reavaliação Cognitiva se associa a menor experiência e expressão de emoções negativas, pelo que, apesar de se identificar uma associação negativa entre a utilização da Reavaliação Cognitiva e as emoções e auto-verbalização de valência negativa, esta não é suficientemente significativa para permitir tirar conclusões a este nível.

(2) será que tal como nos adultos, também nas crianças e adolescentes de etnia africana ou Cigana se verifica uma relação negativa entre a Supressão Emocional e as emoções positivas?

No que concerne à segunda questão levantada, não é possível fazer inferências quanto à relação entre a maior utilização da supressão e a menor experiência ou expressão das emoções positivas nas crianças e adolescentes de ambas as etnias, uma vez que, a relação não apresentou significância estatística em nenhum dos casos. A possível explicação para este facto seria que, tendo em conta que as etnias africana e Cigana se associam a características colectivistas, na qual são enfatizados valores como a conformidade, obediência e harmonia intragrupal (Hofstede, 2001; Markus & Kitayama, 1991; Tsai, 1999), a utilização da Supressão Emocional por parte dos indivíduos destas etnias poderia não se relacionar, necessariamente, de modo negativo e significativo com a experiência e expressão emocional positiva, nomeadamente com as auto-verbalizações de valência positiva, uma vez que, o recurso a esta estratégia de auto-regulação emocional permitiria uma maior adaptação ao grupo étnico e cultural com o qual mais se identificam, considerando aquilo que nele é fomentado e que poderia até estar associada a uma maior perceção de competência (integrada na dimensão Cognitiva Emocional Positiva) da sua capacidade para funcionar adequadamente no meio em que se movem.

Contudo, importa realçar que apesar de não terem sido significativas, as relações apresentaram sentidos diferentes para cada etnia, visto que nas crianças e adolescentes de etnia africana esta se revelou negativa e nas crianças e adolescentes de etnia Cigana, positiva, pelo que se supõe que apesar de tudo, a utilização da supressão possa ter um impacto negativo na etnia africana e não tão forte na etnia Cigana. Estas consequências negativas da utilização da

supressão nas crianças e adolescentes de etnia africana foram evidenciadas na relação entre esta e o Apoio Social, o que esteve em consonância com o que foi encontrado em estudos com adultos, em que a utilização da Supressão Emocional foi associada a fuga de vínculos, reduzida partilha de emoções, menor responsividade, aumento dos sentimentos negativos acerca da interação e consequentemente, menor apoio social percebido (eg. Gross, 2002; Gross & John, 2003; Gross & John, 2004; Butler et. al, 2003). Esta descoberta parece contrariar a possibilidade da utilização da supressão ter uma função adaptativa nas crianças e adolescentes portugueses de etnia africana, pondo-se a hipótese de estes jovens, apesar de manterem as suas características identitárias eminentemente colectivistas, integrarem aspetos da etnia majoritária do país onde residem, ou seja, da cultura portuguesa de natureza individualista, dada a eventual valorização da manutenção das relações com a comunidade num sentido mais lato (e.g. integração no meio escolar onde se verifica a interação entre diferentes etnias).

(3) será que uma maior frequência de utilização da Supressão Emocional está associada a um impacto negativo em todas as dimensões de Bem-estar psicológico nas crianças e adolescentes de etnia africana ou Cigana, tal como se verificou nos adolescentes portugueses em estudos anteriores (sem especificação da etnia)?

A terceira questão foi parcialmente abordada na resposta anterior, sendo que nela foram mencionadas duas das dimensões do Bem-estar psicológico na relação que estabeleceram com a Supressão Emocional no presente estudo (dimensão Apoio Social e dimensão Cognitiva Emocional Positiva). Resta mencionar que, quer no caso das crianças e adolescentes de etnia africana quer nos de etnia Cigana, a Supressão relaciona-se positivamente com a Cognição Emocional Negativa, embora esta relação não seja considerada significativa para a etnia Cigana e que no caso dos indivíduos de etnia africana, esta se relaciona inversamente com o Indicador Total de Bem-estar psicológico. De modo geral, não é possível responder à referida questão com segurança, na medida em que, no caso da etnia africana, apesar de se ter verificado que em todas as relações a Supressão teria um efeito negativo nas dimensões de Bem-estar psicológico, este não foi significativo numa delas e, no caso da etnia Cigana, em nenhuma das situações se verificou uma relação significativa, embora a resposta tendesse a ser negativa visto que existem relações que não remetem para o impacto negativo da Supressão.

(4) uma maior frequência da utilização da estratégia de Reavaliação Cognitiva relaciona-se positivamente com um maior bem-estar e ainda com maior satisfação com a vida em crianças e adolescentes de etnia africana ou Cigana tal como verificado na população adulta?

Relativamente à quarta questão de investigação, os resultados reúnem evidências de que a maior frequência da utilização da Reavaliação Cognitiva está positivamente associada a um maior Bem-estar psicológico nas crianças e adolescentes portugueses de etnia africana e Cigana, tal como foi encontrado nos estudos relativos aos adultos (eg. Gross & John, 2003). Não foram, contudo, encontradas relações significativas entre a utilização frequente da Reavaliação Cognitiva e a maior satisfação com a vida em nenhuma das etnias.

Neste estudo correlacional, verificou-se uma mesma correlação significativa nas duas etnias, que encontra sustento nas respostas que foram anteriormente dadas às questões levantadas, que diz respeito à relação positiva e elevada encontrada entre a Reavaliação Cognitiva e o Apoio Social, sendo que, se a reavaliação aumenta a expressão emocional positiva como verificado, então é natural que esteja também indiretamente associada a uma maior responsividade que constitui um dos elementos-chaves do apoio social (Uchino, Cacioppo, & Kiecolt-Glaser, 1996), pelo que este último também tende a aumentar. Este dado é ainda suportado pelo que a literatura refere quanto à relação positiva entre a Reavaliação Cognitiva e todas as dimensões de Bem-estar (Gross & John, 2004).

Surgiu ainda uma relação elevada e positiva entre a Distração e a dimensão Cognitiva Emocional Negativa, que não apresenta fundamento na literatura, pelo que se pode apenas especular que nas crianças e adolescentes portugueses de etnia Cigana o foco em dimensões não emocionais das situações ou noutras situações mais prazerosas, parece ter impacto negativo ao nível das emoções, provavelmente porque as emoções negativas permanecem e não são reelaboradas e processadas, mantendo-se o desconforto associado às mesmas. Outra hipótese explicativa, é que esta dimensão não esteja a traduzir aquilo que se pretende no caso da população de etnia Cigana, considerando que apresentou uma fraca precisão e que também não apareceu relacionada de modo significativo com a dimensão Reavaliação Cognitiva como seria expectável.

Da análise das relações entre as dimensões de Bem-estar psicológico e a Satisfação com a Vida foi possível constatar que duas delas foram estatisticamente significativas tanto na etnia africana como na Cigana, pelo que se afigura como pertinente referi-las. A primeira diz respeito à relação inversa entre a dimensão Cognitiva Emocional Negativa e a Satisfação com a Vida, a qual pode ser compreendida à luz da definição do construto Satisfação com a Vida, que se refere ao julgamento cognitivo sobre a própria qualidade de vida, pelo que se acredita que a elevada presença e frequência de auto-verbalizações e emoções de valência negativa não

constituam tendencialmente critérios chave para a consideração de uma elevada qualidade de vida. Esta associação descoberta é suportada pelos resultados de estudos anteriores que referem a contribuição negativa da experiência emocional negativa para a Satisfação com a Vida (e.g. Schimmack et al., 2004; Diener, Inglehart, & Tay, 2012). Por outro lado, parece fazer sentido que a menor perceção de qualidade de vida tenda a associar-se a maior experiência de auto-verbalizações e emoções de valência negativa. A segunda relação descoberta, foi respeitante à associação positiva e forte entre a Satisfação com a Vida e o Indicador Total de Bem-estar psicológico, que pode ser explicada pela proximidade teórica dos construtos, uma vez que a Satisfação com a Vida pode ser definida como uma avaliação global do Bem-estar e é ainda uma componente do Bem-estar subjetivo, também ele avaliado em parte pela EBEPA, e que, para além disso, tanto a Satisfação com a Vida como o Bem-estar psicológico incluem aspetos comuns, como a consideração do significado atribuído às vivências e objetivos pessoais. Verificaram-se ainda correlações diretas entre a dimensão Cognitiva Emocional Positiva e a Satisfação com a Vida e entre esta última e o Apoio Social apenas nos indivíduos de etnia africana, o que pode ser explicado, pelo facto da Satisfação com a Vida abranger a perceção da qualidade de vida, que inclui a satisfação com domínios específicos, podendo-se incluir neles o maior apoio social percebido ou a maior perceção de competências e experiência de auto-verbalizações e emoções de valência positiva como elementos contributivos para o aumento da qualidade de vida percebida para estes indivíduos.

7.7 Discussão dos resultados do estudo comparativo entre as diferentes etnias

A presente investigação teve também como quarto e último objetivo, investigar se existiriam diferenças na utilização das estratégias de regulação emocional em função da etnia e se cada uma delas se relacionava com algum tipo de estratégia de regulação emocional em particular. Neste âmbito, foram colocadas quatro questões de investigação¹¹:

(1) será que as crianças e adolescentes de etnia portuguesa utilizam mais a Reavaliação Cognitiva do que as crianças e adolescentes de etnia africana ou Cigana?

A realidade comparativa obtida em função da etnia, permitiu perceber que existiam diferenças estatisticamente significativas apenas ao nível da utilização da Supressão Emocional, pelo que a resposta a esta questão é negativa, não se tendo constatado diferenças no que respeita à utilização da estratégia de Reavaliação Cognitiva.

¹¹ Todas as questões foram formuladas tendo por base os resultados dos estudos anteriores realizados com a população adulta.

A partir da análise das comparações múltiplas dos testes post-hoc, verificou-se a superioridade na utilização da supressão nas crianças e adolescentes de etnia Cigana em relação às crianças e adolescentes de etnia portuguesa e africana. Foi possível perceber que as crianças e adolescentes de etnia portuguesa e africana não apresentam diferenças entre si em termos de estratégias de auto-regulação emocional utilizadas, o que não é concordante com os resultados obtidos em estudos anteriores realizados com adultos, tendo em conta a dimensão Individualismo/Coletivismo. Uma possível explicação para os resultados obtidos, é que estes possam ter refletido aspetos associados à integração social, uma vez que, considerando o que foi dito por Magano e Silva (2009), os indivíduos portugueses de etnia Cigana apresentam tendencialmente um nível inferior de integração social que os portugueses de etnia africana. Deste modo, parece haver uma maior aproximação dos indivíduos portugueses de cultura africana aos valores individualistas da etnia portuguesa, enquanto os indivíduos de etnia Cigana provavelmente mantêm uma cultura arraigada aos valores colectivistas. Por um lado, são frequentemente alvo de fenómenos de exclusão e marginalização e, por outro, são os próprios que ao procurar manter a sua identidade cultural e coesão grupal, tendem a não procurar estabelecer relações sociais com os outros grupos étnicos. Ambas as situações parecem poder explicar a maior frequência de utilização da Supressão Emocional, que poderá cumprir uma função essencialmente defensiva e protetora. Esta explicação, permite responder à segunda questão:

(2) As crianças e adolescentes de etnia africana ou Cigana (colectivistas) recorrem mais à Supressão Emocional, do que as crianças e adolescentes de etnia portuguesa, (individualistas)?

A resposta é negativa, particularmente porque apesar de terem sido identificadas diferenças, estas não parecem ser explicadas pelo critério utilizado para distinguir as etnias (dimensão Individualismo/Coletivismo).

(3) Será que as crianças e adolescentes de etnia portuguesa utilizam preferencialmente a Reavaliação Cognitiva como estratégia de autoregulação emocional?

Os resultados mostram que as crianças e adolescentes de etnia portuguesa utilizam como estratégia preferencial de autoregulação emocional a Distracção, pelo que a resposta a esta questão é negativa. Contudo, salienta-se o facto desta estratégia estar integrada na dimensão Reavaliação Cognitiva na estrutura do estudo original, o que permite supor que, caso a estrutura

de dois factores se revelasse ajustada, iria surgir a Reavaliação Cognitiva como sendo a estratégia mais utilizada por estas crianças e adolescentes.

(4) será que as crianças e adolescentes de etnia africana ou Cigana, colectivistas, utilizam preferencialmente a supressão para regular as suas emoções?

Tanto as crianças de etnia africana como Cigana utilizam preferencialmente a estratégia de Distracção, o que permite responder negativamente a esta última questão.

Ainda no âmbito do terceiro objetivo de estudo, investigou-se a existência de diferenças em função da etnia relativamente aos níveis de Bem-estar psicológico e Satisfação com a Vida entre etnias.

Em relação ao Bem-estar psicológico, verificou-se que a etnia teve um peso significativo na diferenciação dos grupos, ao nível da dimensão Cognitiva Emocional Negativa, do Apoio Social e do Indicador Total de Bem-estar psicológico, sendo que a significância estatística foi encontrada na diferença entre a etnia Cigana e a portuguesa na dimensão Apoio Social e que a etnia Cigana se distingue ainda da etnia portuguesa e da africana na dimensão Cognitiva Emocional Negativa e quanto ao Indicador Total de Bem-estar psicológico.

Quanto à maior frequência de auto-verbalizações e emoções de valência negativa nas crianças e adolescentes de etnia Cigana comparativamente às crianças e adolescentes de etnia portuguesa e africana, esta poderia associar-se à maior utilização da supressão enquanto estratégia de regulação emocional, tal como está descrito na literatura. No entanto, aquando o estudo correlacional, não emergiu uma relação significativa entre estas duas dimensões, o que permite supor que a utilização da supressão não foi preponderante nos resultados obtidos ao nível da escala Cognitiva Emocional Negativa, surgindo novamente como hipótese de variável influente, a integração social.

A constatação do menor Bem-estar psicológico geral das crianças e adolescentes de etnia Cigana, comparativamente ao das crianças e adolescentes de etnia portuguesa e também africana, está em concordância com o que está documentado em estudos anteriores realizados com adultos, em que a maior presença de emoções de valência negativa surgiu associada a um menor Bem-estar psicológico, suportando a descoberta anteriormente mencionada. A questão equacionada relativa à integração social, remete para o facto das crianças e adolescentes de etnia Cigana serem parte do grupo étnico com o menor estatuto social percebido em Portugal (Cabecinhas, 2003), cujas comunidades têm frequentemente piores condições de vida, o que

poderá contribuir para a experiência de emoções e pensamentos de carácter negativo e menor Bem-estar quando em comparação com as crianças e adolescentes da etnia africana (que embora constituam o segundo grupo étnico com menor estatuto social percebido, se encontram, comparativamente, mais integradas) e com as crianças de etnia portuguesa que pertencem ao grupo étnico com maior estatuto social percebido no país. A diferença encontrada relativamente ao Apoio Social percebido, que foi menor nas crianças e adolescentes de etnia Cigana que nas de etnia portuguesa e africana, poderá associar-se a este último aspeto, na medida em que ao estarem eventualmente menos integrados, poderão percecionar as fontes de apoio como não estando disponíveis, como por exemplo no meio escolar em que são frequentemente alvos de maior rejeição (Martins, 2007).

Por último, concluindo a análise que permite cumprir na totalidade o terceiro objetivo definido para este estudo, não foram encontradas diferenças entre crianças e adolescentes das etnias portuguesa, africana e Cigana, quanto à Satisfação com a Vida.

Capítulo 8 – Conclusões

Nesta secção são sucintamente descritas as principais conclusões da presente investigação.

Num primeiro estudo relativo às propriedades psicométricas do ERQ-CA com crianças e adolescentes portugueses de etnia portuguesa, conclui-se que a mesma poderá constituir uma ferramenta útil para a avaliação da utilização de estratégias de auto-regulação emocional. Contudo, importa ressaltar que este apresentou uma estrutura fatorial diferente da original, pelo que se acentua a necessidade de realizar estudos futuros que permitam a sua melhor compreensão. No que respeita à análise das propriedades psicométricas da EBEP, esta apresentou bons níveis de precisão nos estudos efetuados para as diferentes etnias, não obstante a sua nova estrutura fatorial de três fatores. Do estudo psicométrico da ESV é possível concluir que a mesma pode ser utilizada com níveis de precisão satisfatórios numa população de crianças e adolescentes.

Relativamente ao estudo correlacional realizado, entre as variáveis consideradas em crianças e adolescentes de diferentes etnias, este evidenciou a presença efetiva de relações entre as estratégias de auto-regulação emocional utilizadas, o Bem-estar psicológico e a satisfação com a vida. Especificando, a Supressão Emocional relacionou-se inversamente e de forma significativa com a perceção de apoio social e com o Bem-estar psicológico e diretamente com a dimensão Cognitiva Emocional Negativa, apenas nos indivíduos de etnia africana, enquanto a Reavaliação Cognitiva se relacionou diretamente com a presença de auto-verbalizações e

emoções de valência positiva tanto para os indivíduos de etnia africana como de etnia Cigana. Assim, crianças e adolescentes de etnia africana que utilizam com maior frequência a Supressão tendem a ter uma percepção mais baixa de apoio social e níveis mais reduzidos de Bem-estar psicológico, bem como experienciam mais auto-verbalizações e emoções de valência negativa, podendo apresentar, a título de exemplo, maior desesperança ou preocupação. Crianças e adolescentes de etnia africana ou Cigana que utilizam tendencialmente a reavaliação apresentam mais auto-verbalizações e emoções de valência positiva, podendo por isso apresentar maior felicidade, maior otimismo ou uma percepção mais elevada de competências. Estes resultados corroboram estudos anteriores de Gross e John (2003, 2004) que constituem o sustento teórico do ERQ-CA. Foram ainda encontradas relações diretas entre a utilização da Reavaliação Cognitiva, o Apoio Social e o Indicador Total de Bem-estar psicológico nos indivíduos de etnia africana e Cigana. Deste modo, crianças e adolescentes de etnia africana ou Cigana, que utilizam com maior frequência a Reavaliação, tendem a ter uma maior percepção de apoio social e níveis mais elevados de Bem-estar psicológico. Verificou-se a relação directa entre a Distração e a dimensão Cognitiva Emocional Negativa para os indivíduos de etnia Cigana, pelo que a frequência de tentativa de abstração da situação que experienciam ou foco noutros aspetos não emocionais da mesma, tende a aumentar as auto-verbalizações e emoções de valência negativa nestes indivíduos.

Não se verificaram relações significativas entre as estratégias de auto-regulação emocional e a Satisfação com a Vida. Constataram-se sim, relações significativas entre as dimensões de Bem-estar psicológico e a Satisfação com a Vida. Assim, a dimensão Cognitiva Emocional Positiva e o Apoio Social relacionaram-se diretamente com a Satisfação com a Vida nos indivíduos de etnia africana, sendo que a maior experiência de auto-verbalizações e emoções de valência positiva, bem como a maior percepção de apoio social, se associam níveis mais elevados de Satisfação com a Vida em crianças e adolescentes de etnia africana. A dimensão Cognitiva Emocional Negativa surgiu inversamente relacionada com a Satisfação com a Vida, quer nos indivíduos de etnia africana, quer nos de etnia Cigana, o que permite afirmar que quanto menor for a percepção de qualidade de vida por parte dos indivíduos, maior será a sua experiência de auto-verbalizações e emoções de valência negativa e igualmente em sentido inverso. O Indicador Total de Bem-estar psicológico surgiu relacionado diretamente com a Satisfação com a Vida, pelo que) maior Bem-estar psicológico se associa a maior Satisfação com a Vida e vice-versa.

No que concerne ao estudo sobre a influência da etnia na utilização das estratégias de auto-regulação emocional, níveis de Bem-estar psicológico e Satisfação com a Vida, concluiu-se que existem diferenças significativas entre a etnia Cigana e a portuguesa e entre a etnia Cigana e a africana, quanto à utilização de estratégias de auto-regulação emocional e entre a etnia Cigana e a portuguesa quanto ao nível de Bem-estar psicológico. Os resultados obtidos sugerem que (a) os indivíduos de etnia Cigana recorrem mais à estratégia de Supressão Emocional que os de portuguesa ou africana; (b) os indivíduos de etnia portuguesa apresentam maior Bem-estar psicológico relativamente aos de etnia Cigana. Por fim, não foram encontradas diferenças entre etnias relativamente à Satisfação com a Vida.

Em suma, o presente estudo procurou contribuir para a tradução e adaptação do ERQ-CA para a população portuguesa e investigar a relação entre duas estratégias de auto-regulação com Bem-estar psicológico e satisfação com a vida em crianças e adolescentes de diferentes etnias. Assim, pôs também em evidência, implicações relevantes para as intervenções psicológicas com estes jovens, particularmente as que se referem à regulação emocional e à forma como esta pode afetar o Bem-estar psicológico dos mesmos. Por outro lado, não obstante as possíveis limitações apontadas e o cuidado necessário na interpretação dos resultados, o presente estudo demonstrou que a etnia parece ter influência na frequência com que determinadas estratégias de regulação emocional são utilizadas e nos níveis de Bem-estar psicológico destas crianças e adolescentes, sendo que, os resultados poderão dever-se a uma maior influência de aspetos associados aos níveis de integração social dos indivíduos pertencentes às diferentes etnias e não tanto ao efeito da variável Individualismo/Coletivismo, como inicialmente se supôs.

Implicações do estudo

Em termos de implicações, os resultados da presente investigação apontam para contribuições ao nível da intervenção psicológica com crianças e adolescentes, quer ao nível individual, quer comunitário, através do aumento do conhecimento da relação entre aspetos emocionais e da regulação emocional com aspetos culturais, que se acredita poder auxiliar na permeabilização das fronteiras simbólicas, comunicacionais e relacionais entre indivíduos de diferentes grupos étnicos. Assim, a compreensão em contexto, acerca da frequência com que cada estratégia de regulação emocional é utilizada bem como do impacto que a utilização das mesmas tem em cada grupo étnico, poderá facilitar a escolha de intervenções culturalmente sensíveis e mais adaptadas à realidade dos clientes. A título de exemplo, poderá ser feita a sensibilização dos pacientes para adoção de estratégias de regulação emocional mais adaptativas, tendo em conta o seu *background* cultural (Rottenberg & Gross, 2007).

Este estudo poderá ainda ter implicações no domínio escolar e académico, visto que as escolas são, por excelência, locais de interação entre crianças e adolescentes com diferentes origens e identidades étnicas e que, a compreensão do modo como cada um desses grupos funcionam em termos emocionais e o impacto que esse mesmo funcionamento tem neles, pode promover práticas educativas também elas mais inclusivas e culturalmente sensíveis. Por último, destaca-se a contribuição no campo da investigação, quer pela abordagem de aspetos ainda pouco explorados quer pela tradução e adaptação para a população portuguesa de um instrumento que poderá ser utilizado em estudos futuros, sugerindo-se que estes possam dar continuidade ao aperfeiçoamento e validação da versão desenvolvida.

Limitações e Questões futuras de investigação

Nesta última secção, serão apresentadas algumas limitações inerentes à presente investigação, bem como serão feitas também algumas sugestões para estudos futuros que possam contribuir para o aprofundar o conhecimento dentro desta temática.

Primeiramente, importa fazer referência às características da amostra, em particular a dimensão reduzida das subamostras de etnia africana e Cigana, que poderá ter influenciado os resultados obtidos, bem como a heterogeneidade das mesmas, que englobaram crianças e adolescentes com diferentes *backgrounds* socioeconómicos. Deste modo, embora ao longo da presente dissertação estas sejam frequentemente descritas como representativa das populações gerais, a generalização dos resultados deve ser feita com precaução.

Em segundo lugar, revela-se pertinente tecer algumas considerações acerca do questionário estudado, o ERQ-CA. Apesar deste representar uma medida promissora da utilização das estratégias de auto-regulação emocional, verificaram-se alguns níveis mais reduzidos de precisão na dimensão de distração para as subamostras de etnia portuguesa e Cigana e para todas as dimensões na subamostra de etnia africana, bem como uma nova estrutura, com uma dimensão adicional, a Distração. A tradução efectuada poderá ter originado o aparecimento da nova dimensão e, por sua vez, ter influenciado a consistência interna das dimensões. Outra explicação para os baixos índices de precisão referidos, poderá ser o número reduzido de itens por dimensão.

Assim, e de forma a colmatar as limitações enumeradas anteriormente, aconselha-se um segundo esboço deste estudo que contemple um maior número de participantes e, mais ainda, que envolva a tradução do ERQ-CA adequada às características das crianças e adolescentes portugueses e ainda o estudo das características psicométricas do referido instrumento, visto

que parece ser pioneiro na avaliação das estratégias de auto-regulação emocional em crianças e adolescentes. Ainda no âmbito dos instrumentos utilizados, o alargamento da faixa etária de aplicação, incluindo-se crianças de 10 e 11 anos, para as quais o instrumento ainda não se encontra validado, constitui também uma limitação. Apesar de se ter efectuado uma análise fatorial separada para estas crianças e de se ter constatado que o instrumento não apresentou um funcionamento robusto para as mesmas, a sua inclusão não afectou a estrutura para a amostra total (crianças e adolescentes). Salienta-se que para além da análise factorial nada mais foi feito para averiguar o comportamento da escala, visto que apresentou bons resultados de precisão. Porém, aquando da aplicação foram notadas algumas dificuldades na compreensão de alguns itens pelas crianças destas idades, provavelmente devido ao seu nível de maturidade e desenvolvimento cognitivo. Posto isto, seria interessante que estudos futuros pudessem dedicar a sua atenção à adaptação do referido instrumento também para a população infantil.

Uma outra eventual limitação relaciona-se com o facto de não terem sido efectuadas análises factoriais confirmatórias, mas sim exploratórias. Sendo que já havia uma estrutura fatorial proposta para os instrumentos utilizados, teria sido interessante realizar análises factoriais confirmatórias. Assim, sugere-se que futuramente sejam realizadas análises confirmatórias aos instrumentos, principalmente ao ERQ-CA, a fim de clarificar quanto à sua estrutura para a população portuguesa.

Sugere-se a abertura de novos campos de análise, contemplando a exploração mais detalhada de outros dados que possam ser alcançados com a aplicação dos instrumentos utilizados, como por exemplo a relação entre as variáveis estudadas e o nível socioeconómico, ou o nível de integração social, uma vez que este último surgiu como uma hipótese de variável influente nos resultados do presente estudo. Para além disso, seria interessante realizar estudos com amostras de crianças e adolescentes de outras etnias ou culturas, como a asiática ou brasileira, que apresentem também alguma representatividade em Portugal.

Destaca-se ainda, o facto de os instrumentos constituírem medidas de autorrelato, o que pode constituir uma limitação na medida em que as respostas dadas são suscetíveis de maiores distorções de resposta, pelo que poderia ser interessante estudar as estratégias de regulação emocional utilizadas através de provas de desempenho.

Por último, é desejável que, estudos posteriores, possam contornar as limitações referidas, ampliando e generalizando os dados, tornando-os, por conseguinte, representativos da população, de forma a potenciar o desenvolvimento e aprimoramento dos conhecimentos na

área da regulação emocional e eventualmente do Bem-estar e Satisfação com a Vida em relação com a primeira.

Referências bibliográficas

- Arteche, A., & Bandeira, D. (2003). Bem-estar subjetivo: um estudo com adolescentes trabalhadores. *Psico-USF*, 8 (2), 193-201.
- Asakawa, K., and Csikszentmihalyi, M. (1998). The quality of experience of Asian American adolescents in activities related to future goals. *Journal of Youth and Adolescence*, 27, 141-163
- Averill, J.R. (1998). *What are emotions, really?* *Cognition and emotion*, 12(6), 849-855.
- Barret, L.F., Mesquita, B., Ochsner, K.N. & Gross, J.J. (2007), The experience of emotion. *Annual Review of Psychology*, 58, 373-403.
- Barrett, L. F., Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2006). *Beyond automaticity: A course correction for emotion research: Automatic processes in social thinking and behavior*. New York: Psychology Press.
- Bee, H. (2011). *A criança em desenvolvimento*. (12), 412-413. Porto Alegre: Artmed
- Bizarro, L. (1999). O bem-estar psicológico durante a adolescência. Tese de doutoramento inédita, Universidade de Lisboa, Departamento de Psicologia Clínica da Faculdade de Psicologia, Lisboa.
- Bizarro, L. (2000/2001). A avaliação do bem-estar psicológico na adolescência. *Revista Portuguesa de Psicologia*, 35, 81-166.
- Boulanger, J.L., Hayes, S.C., & Pistorello, J. (2010). Experiential avoidance as a functional contextual concept. In A. Kring, & D. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology*. New York: Guilford.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss, Vol. 1: Attachment*. New York: Basic Books
- Bradley, R.H., & Corwyn, R.F. (2004). Life Satisfaction among European American, African American, Chinese American, Mexican American, and Dominican American Adolescents. *International Journal of Behavioral Development*
- Bruner, J.S. (1986) *Actual Minds, Possible Worlds*. Cambridge, MA: Harvard University Press
- Bruner, J.S. (1990). *Acts of Meaning*. Cambridge: Harvard University Press
- Bruner, J.S. (2003). The narrative construction of reality. In P. Sengers & M. Mateas (Eds.), *Narrative Intelligence* (pp. 41-62). Amsterdam: Benjamins
- Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A., & Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion*, 3, 48 – 67
- Butler, E.A., Lee, T.L., & Gross, J.J. (2007). Emotion regulation and culture: Are the social consequences of emotion suppression culture-specific? *Emotion*, 7, 30-48.

- Cabecinhas, R. (2003). Categorização e diferenciação: A percepção do estatuto social de diferentes grupos étnicos em Portugal. *Sociedade e Cultura*, 5, 69-91.
- Campos, J., Frankel, C., & Camras, L. (2004). On the nature of emotion regulation. *Child Development*, 75, 377-394. doi: 10.1111/j.1467-8624.2004.00681.x
- Charles, S.T., & Carstensen L.L. (2007). Emotion Regulation and Aging. In J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3-24). New York: Guilford.
- Cicchetti, D., Ackerman, B., & Izard, C. (1995). Emotions and emotion regulation in developmental psychopathology. *Development and Psychopathology*, 7, 1-10.
- Ciochina, L. & Faria, L. (2008). Individualismo-coletivismo: Dos aspectos conceptuais às questões de avaliação. *Análise Psicológica*, 4 (26), 537-549.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates
- Cole, P.M, Martin, S.E., Dennis, T.A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75(2), 317-333.
- Cole, P.M., Teti, L., Mitchell, A., Hellstern, L., & Zahn-Waxler, C. (June, 1994). Emotional dialogue between hard-to-manage preschoolers and their mothers. Paper presented at the American Psychological Society conference, Washington, D.C.
- Cole, M., & Packer, M. (2011). Culture in development. In M.H. Bornstein & M. E. Lamb (Eds.), *Developmental science. An advanced textbook* (6th ed., pp. 51–107). New York, NY: Psychology Press. Taylor & Francis Group.
- Consedine, N.S., Magai, S., & Bonanno, G.A. (2002). Moderators of the emotion inhibition-health relationship: A review and research agenda. *Review of General Psychology*, 6, 204-228.
- Cortesão, L., Stoer, S., Casa-Nova, M.J., & Trindade, R. (2005). *Pontes para outras viagens: Escola e comunidade Cigana: Representações recíprocas*. Lisboa: ACIME & FCT.
- Crespo, I., Lalueza, J.L., Portell, M., Sánchez, S. (2004). Aprendizaje Interinstitucional, Intercultural e Intergeneracional en una Comunidad Gitana. Acedido em Abril, 2014, em <http://www.5d.org/postnuke/web/images/aprendizaje%20interinstitucional,%20intercultural%20e%20intergeneracional%20en%20una%20comunidad%20gitana.pdf>
- Cronbach, L. J. (1951). *Coefficient alpha and the internal structure of tests*. Springer-Verlag.
- Damásio, A.R. (1995). *O Erro de Descartes. Emoção, Razão e Cérebro Humano*. Lisboa, Publicações Europa-América.

- Dandoy, A.C., Goldstein A.G. (1990). The use of cognitive appraisal to reduce stress reactions: A replication. *Journal of Social Behavior & Personality*, 5, 275–285.
- Decety, J. & Moriguchi, Y. (2007). The empathic brain and its dysfunction in psychiatric populations: implications for intervention across different clinical conditions. *BioPsychoSocial Medicine*, 11-12. doi:10.1186/1751-0759-1-22
- Diener, E (1984) Subjective Well Being. *Psychological Bulletin* 95, 542-575
- Diener, Ed (1994). Assessing Subjective Well-Being: Progress and Opportunities. *Social Indicators Research*, 31 (2), 103-157.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychology*, 55(1), 34-43.
- Diener, E., & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7 (3), 181-185.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71-75
- Diener, E., Suh, E. M., Smith, H. & Shao, L. (1995). National differences in reported subjective well-being: Why do they occur?. *Social Indicators Research*, 34 (1), 7-32.
- Diener, E., & Lucas, R. F. (2000). Subjective emotional well-being. In M. Lewis & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of Emotions* (pp. 325-337). New York: Guilford.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
- Diener, E., Inglehart, R., & Tay, L. (2012). Theory and validity of life satisfaction scales. *Social Indicators Research*. doi: 10.1007/s11205.012.0076.y.
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: a general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. E. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Dillon, D.G., & LaBar, K. S. (2005). Startle modulation during conscious emotion regulation is arousal-dependent. *Behav Neurosci*, 119, 1118-1124.
- Eisenberg, N., Hofer, C. & Vaughan, J. (2007). Effortful Control and Its Socioemotional Consequences. In J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 287-306). New York: Guilford.
- Ekman, P. (1994). All emotions Are Basic. In P., Ekman. & Davidson, R.J. (1994), *The nature of emotion: Fundamental questions*. (pp.15-19). New York: Oxford University Press.

- Ekman, P., Friesen, W. V., & Ellsworth, P. (1972). *Emotion in the human face: guide-lines for research and an integration of findings*. New York: Pergamon Press.
- Flavell, J.H., & Green, F.L. (1999). Development of intuitions about the controllability of different mental states. *Cognitive Development*, 14, 133-146.
- Fox, N.A. & Calkins, S.D. (2003). The Development of Self-Control of Emotion: Intrinsic and Extrinsic Influences. *Motivation and Emotion*, 27 (1), 7-26.
- Freeman, M. A., & Bordia, P. (2001). Assessing alternative models of individualism and collectivism: A confirmatory factor analysis. *European Journal of Personality*, 15, 105–121.
- Freire, T., & Tavares, D. (2011). Influência da autoestima, da regulação emocional e do género no bem-estar subjectivo e psicológico de adolescentes. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 38 (5), 184-188.
- Freud, S. (1959). *Inhibitions, symptoms, anxiety*. New York, NY: Norton.
- Fridja, N. (1986). *The emotions*. Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Frijda, N. H. (1988). The laws of emotion. *American Psychologist*, 43,349-358.
- Frijda, N.H. (2007). *The laws of emotion*. Cambridge: Cambridge University Press
- Frijda, N. H., & Mesquita, B. (1994). The social roles and functions of emotions. In H. R. Markus & S. Kitayama (Eds.), *Emotion and culture* (pp. 51– 87). Washington, DC: American Psychological Association.
- Giddens, A. (2008). *Sociologia*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian
- Giedd, J.N. (2004). Structural magnetic resonance imaging of the adolescent brain. *New York Academy of Sciences*, 77–85.
- Gilman, R. (2001). The relationship between life satisfaction, social interest, and frequency of extracurricular activities among adolescent students. *Journal of Youth and Adolescence*, 30 (6), 749-767.
- Gondim, S.M., Techio, E.M., Paranhos, J., Moreira, P., Brantes,C., Sobrinho, J.B., & Santana, V. (2013). Imigração e Trabalho: Um estudo sobre Identidade Social, Emoções e Discriminação contra Estrangeiros. *Psicologia em Pesquisa*, 7(2), 151-163.doi:10.5327/Z1982-1247201300020003
- Greenberg, L.S. (2002). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. Washington DC: American Psychological Association.
- Greenberg, L. (2004). Emotion-focused therapy. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 11, 3-16.

- Griffiths P. E., Scarantino A. (2009). Emotions in the wild: the situated perspective on emotion, In Robbins P., Aydede M. (Eds), *Cambridge Handbook of Situated Cognition*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 970-986.
- Gross, J.J. (1998a). Antecedent and response focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74 (1), 224-237
- Gross, J. J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2 (3), 271-299.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13 (5), 551-573.
- Gross, J.J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current directions in Psychological Science*, 10, 214-219.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291.
- Gross, J.J. (2008). Emotional Regulation. In M. Lewis, J.M. Haviland-Jones & L. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (pag 498). New York: The Guilford Press.
- Gross, J.J., & John, O. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85 (2), 348-362.
- Gross, J.J., & John, O. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72 (6), 1301 – 1333.
- Gross, J.J., & Levenson, R.W. (1993). Emotional Suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 970-986.
- Gross, J.J., & Levenson, R.W. (1997). Emotional Suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 970-986.
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting positive and negative emotions. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 95–103
- Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science & Practice*, 2, 151–164.
- Gross, J.J., Richards, J.M., & John, O.P. (2006). Emotion regulation in everyday life. In D.K. Snyder, J.A. Simpson, & J.N. Hughes (Eds.), *Emotion Regulation in couples and families:*

- Pathways to dysfunction and health* (pp. 13-35). Washington, DC: American Psychological Association.
- Gross, J. J. & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3-24). New York: Guilford Press.
- Gullone, E., & Taffe, J. (2012). The emotion Regulation questionnaire for children and adolescents (ERQ-CA): a psychometric evaluation. *Psychological Assessment*, 24 (2), 409-417.
- Henson, R.K. (2001). Understanding internal consistency reliability estimates: A conceptual primer on coefficient alpha. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34, 177-189.
- Hernandez, D.J. (2014). Child Well-being and Ethnic Diversity in Affluent Societies. In A. Ben-Arieh et al. (eds.), *Handbook of Child Well-being* (pp. 3159-3192). Springer, Dordrecht.
- Hofstede, G. (1980). *Culture's Consequences: International Differences in Work-Related Values*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions, and organizations across nations*. CA: Sage.
- Holland, D., Lachicotte, W., Skinner, D., & Cain, C. (1998). *Identity and Agency in Cultural Worlds*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Izard, C. E. (1990). Facial expressions and the regulation of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 487-498.
- Izard, C. E. (1991). *The psychology of emotions*. New York: Plenum.
- Jankowiak, W.R., & Fischer, E.F. (1992). A Cross-Cultural Perspective on Romantic Love. *Ethnology*, 31, 149-155.
- John, O. P., & Gross, J.J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72 (6), 1301-1333.
- Kagan, J. (1994). On the nature of emotion. In N. A. Fox (Ed.), *The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations. Monographs of the Society for Research in Child Development* (pp. 7 – 24). Chicago: University of Chicago Press.
- Kang, S., Shaver, P. R., Sue, S., Min, K., & Jing, H. (2003). Culture-specific patterns in the prediction of life satisfaction: Roles of emotion, relationship quality, and self-esteem. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 1596-1608.

- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P., & Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 9, 1301-1320.
- Keltner, D., Haidt J. (1999). Social functions of emotions at four levels of analysis. *Cogn. Emot.* 13, 505–521
- Kim-Prieto, C., Fujita, F., & Diener, E. (2004). *Culture and structure of Emotional experience*. University of Illinois, Urbana-Champaign.
- Kitayama, S., Mesquita, B., & Karasawa, M. (2006). Cultural affordances and Emotional experience: Socially engaging and disengaging emotions in Japan and the United States. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 890-903.
- Kline, R.B. (2005), *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. New York: The Guilford Press.
- Kopp, C. B., & Neufeld, S. J. (2003). Emotional development during infancy. In R. J. Davidson, K. R. Scherer, & H. H. Goldsmith (Eds.), *Handbook of affective sciences* (pp. 347–374). New York: Oxford University Press
- Kring, A. M., & Bachorowski, J.A. (1999). Emotion and psychopathology. *Cognition & Emotion*, 13, 575–599.
- Lamers, S. M. A., Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T. , ten Klooster, P. M., Keyes, & C. L. M. (2011). Evaluating the psychometric properties of the mental health continuum-short form. *Journal of Clinical Psychology*, 67, 99–110. doi: 10.1002/jclp.20741.
- Lazarus, R. (1966). *Psychological Stress and the Coping Process*. New York: McGraw-Hill
- Lazarus, R. (1991). *Emotion and adaptation*. London: Oxford University Press.
- Lazarus, R., & Folkman S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer.
- Levenson, R .W. (1994). Human emotion: A functional view. In P. Ekman & R .J. Davidson (Eds.), *The nature of emotion: Fundamental questions* (pp. 123-126). New York: Oxford University Press.
- Lucas, R. E., Diener, E., Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of personality and social psychology*, 71, 616.
- MacDermott, S. T., Gullone, E., Allen, J. S., King, N. J., & Tonge, B. (2010). The Emotionregulation index for children and adolescents (ERICA): A Psychometric investigation. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32, 301–314.
- Magano, O., Silva, L. F.. (2009). A Integração/exclusão social de uma comunidade Cigana residente no Porto. Porto. Universidade Aberta do Porto.

- Markus, H.R. (2008). Pride, Prejudice, and Ambivalence: Toward a Unified Theory of Race and Ethnicity, 63(8), 651-70. doi: 10.1037/0003-066X.63.8.651.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98, 224–253.
- Markus, H. R., Mullally, P., & Kitayama, S. (1997). Selfways: Diversity in modes of cultural participation. In U. Neisser & D. Jopling (Eds.), *The conceptual self in context: Culture, experience, self-understanding* (pp. 13-61). Cambridge: Cambridge University Press.
- Marôco, J. (2007). *Análise Estatística com Utilização do SPSS*. Lisboa. Silabo
- Marôco, J. (2010). *Análise de Equações Estruturais: Fundamentos Teóricos, software & aplicações*. Lisboa. Escolar Editora.
- Marques, S. C., Pais-Ribeiro, J. L., Lopez, S. J. (2007). Validation of a Portuguese Version of the Students' Life Satisfaction Scale. *Applied Research in Quality of Life*, 2, 83-94.
- Martin, E.P., & Martin, J.M. (1978). *The Black Extended Family*. Chicago: University of Chicago Press.
- Martins, L. S. (2007). Um olhar sobre o (in).sucesso escolar na diversidade cultural. Um estudo de caso. Dissertação de Mestrado em Relações Interculturais apresentada à Universidade Aberta.
- Matsumoto, D. (1993). Ethnic differences in affect intensity, emotion judgments, display rule attitudes, and self-reported emotional expression in an American sample. *Motivation & Emotion*, 17, 107-123.
- Matsumoto, D. (2005). Culture and cultural worldviews: Do verbal descriptions of culture reflect anything other than verbal descriptions of culture? *Manuscript submitted for publication*
- Matsumoto, D. (2006). Are cultural differences in emotion regulation mediated by personality traits? *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 37(4), 421-437.
- Matsumoto, D., Kasri, F., & Kookan, K. (1999). American-Japanese cultural differences in judgments of expression intensity and subjective experience. *Cognition & Emotion*, 13, 201-218.
- Matsumoto, D., & Kupperbusch, C. (2001). Idiocentric and allocentric differences in emotional expression and experience. *Asian Journal of Social Psychology*, 4, 113–131
- Matsumoto, D., Yoo, S. H., Fontaine, J., Anguas-Wong, A. M., Ariola, M., Ataca, B., et al. (2008). Mapping expressive differences around the world: The relationship between emotional display rules and individualism v. collectivism. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39, 55–74.

- Mauro, R., Sato, K., & Tucker, J. (1992). The role of appraisal in human emotions: A cross-cultural study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 301-317.
- Mauss, I., Bunge, S., & Gross, J. (2007). Automatic Emotion Regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1, 146-167.
- Mauss, I. B., Levenson, R. W., McCarter, L., Wilhelm, F. H., & Gross, J. J. (2005). The tie that binds?: Coherence among emotion experience, behavior, and physiology. *Emotion*, 5(2), 175–190.
- Mauss, I.B., Savino, N.S., Anderson, C.L., Weisbuch, M., Tamir, M., & Laudenslager, M.L. (2011). The pursuit of happiness can be lonely. Advance Online Publication. doi: 10.1037/a0025299
- Mayerowitz, B.E., Formenti, S.C., Ell, K.O., & Leedham, B. (1998). Ethnicity and cancer outcomes: Behavioral and psychological considerations. *Psychological Bulletin*, 123(1), 47-70.
- Mead, G.H. (1967). *Mind, Self, & Society: From the Standpoint of a Social Behaviorist*. Chicago: University of Chicago Press.
- Mendes, M. M. (2002). Um olhar sobre a identidade e a alteridade: nós, os ciganos e os outros, os não ciganos”. In Passados Recentes, Futuros Próximos, Actas do IV Congresso Português de Sociologia. Lisboa: Associação Portuguesa de Sociologia.
- Mendes, M. M. (2005). *Nós, os Ciganos e os Outros*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Mesquita, B. (2003). Emotions as dynamic cultural phenomena. In R. Davidson, H. Goldsmith, & K. R. Scherer (Eds.), *The handbook of the affective sciences* (pp. 871-890). New York, NY: Oxford University Press.
- Mesquita, B. (2010). *Emoting: a contextualized process*. In B.Mesquita, L.F. Barret, & E.R. Smith (Eds.), *The Mind in Context* (pp 83-104) New York, NY: Guilford Press.
- Mesquita, B., Albert D. (2007). The cultural regulation of emotions. In J.J. Gross (Ed.), *The Handbook of Emotion Regulation* (pp. 486-503). New York: Guilford Press
- Mesquita, B., & Frijda, N. H. (1992). Cultural variations in emotions: A review. *Psychological Bulletin*, 112, 179 –204.
- Mesquita, B., & Leu, J. (2007) The cultural psychology of emotions. In S. Kitayama & D. Cohen (Eds.), *Handbook for cultural psycholog* (pp.734-759). New York: Guilford Press.
- Miles, Robert (1993a), *Racism after Race Relations*. Londres, Routledge.
- Mullin, B., & Hinshaw, S. P. (2007). Emotion regulation and externalizing disorders in children and adolescents. In J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 523-541). New York: Guilford.

- Neto, F. (1993). The satisfaction with life scale: Psychometrics properties in an adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 22(2), 125-134.
- Nunes, A. V. L. (2009). Inserção social, racismo e desenvolvimento dos discursos sobre justiça interracial. Dissertação de Mestrado, Programa de Pós-graduação em Psicologia Social, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa.
- Oatley, K., Keltner, D., & Jenkins, J. M. (2006). *Understanding emotions* (2nd ed.). Oxford: Blackwell.
- Oishi, S., & Diener, E. (2001). Goals, culture, and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 1674-1682.
- Oyserman, D., Coon, H.M., & Kkemmelmeyer, M. (2002). Rethinking individualism and collectivism: Evaluation of theoretical assumptions and meta-analyses. *Psychological Bulletin*, 128, 3-72.
- Pallant, J. (2005). *SPSS survival manual: a step by step guide to data analysis using SPSS for Windows*. Open University Press.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). The affective and cognitive context of self-reported measures of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 28, 1-20.
- Pavot, W., Diener, E., Colvin, C. R., & Sandvik, E. (1991). Further validation of the Satisfaction With Life Scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assessment*, 57, 149-161.
- Pereira, A., Patrício, T. (2013). *SPSS – Guia Prático de Utilização*. Silabo.
- Phillips, K. F. V., & Power, M. J. (2007). A new self-report measure of emotion regulation in adolescents: The regulation of emotion questionnaire. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 14, 145-156. DOI: 10.1002/cpp.523
- Richards, J.M, Butler E.A., Gross J.J. (2003). Emotion regulation in romantic relationships: The cognitive consequences of concealing feelings. *Journal of Social and Personal Relationships*, 20, 599-620.
- Richards, J.M., & Gross, J.J. (2000). Emotion Regulation and memory: The cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 410-424.
- Roseman, I.J., Dahwan, N., Rettek, S.I., & Naidu, R.K. (1995). Cultural differences and cross-cultural similarities in appraisals and emotional responses. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 26, 23-48
- Rothbaum, F., Weisz, J. R., & Snyder, S. S. (1982). Changing the world and changing the self: A two process model of perceived control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 5-37.

- Rottenberg, J., & Gross, J. (2007). Emotion and Emotion Regulation: A Map for Psychotherapy Researchers. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 14, 323-328.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). To be happy or to be self-fulfilled: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166
- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Sá, I. (2002). O desenvolvimento da compreensão e da regulação das emoções. *Cadernos de Criatividade*, 4, 7-16.
- Saarni, C. (1978). Cognitive and communicative features of emotional experience, or do you show what you think you feel? In M. Lewis & L. Rosenblum (Eds.), *The development of affect* (pp 361-375). New York: Plenum.
- Saarni, C. (1979). Children's understanding of display rules for expressive behavior. *Developmental Psychology*, 15, 424-429.
- Sam, D. L., & Berry, J. B. (2006). *The Cambridge Handbook of Acculturation Psychology*. Cambridge: United Kingdom Cambridge University Press
- Sarason, B.R., Sarason, I.G., & Pierce, G.R. (1990). Social Support: An Interactional View, 127-139. New York: John Wiley & Sons.
- Scherer, K.R. (1984). On the nature and function of emotion: a component process approach. In K.R. Scherer & P. Ekman (Eds.), *Approaches to emotion* (pp. 293-317). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Scherer, K.R. (1987). Toward a dynamic theory of emotion: the component process model of affective states. *Geneva Studies in Emotion and Communication*, 1(1), 1-98.
- Scherer, K., Matsumoto, D., Wallbott, H., & Kudoh, T. (1988). Emotional experience in cultural context: A comparison between Europe, Japan, and the U.S.A. In K. Scherer (Ed.), *Facets of emotion: Recent research*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Schimmack, U., Oishi, S., Furr, R. M., & Funder, D. C. (2004). Personality and life satisfaction: A facet-level analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(8), 1062-1075.
- Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theory and empirical tests in 20 countries. In M. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 1-65). New York: Academic Press.
- Schwartz, S. H., & Bardi, A. (2001). Value hierarchies across cultures: Taking a similarities perspective. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 32, 268-290.
- Shweder, R. A. (1991). *Thinking through cultures: Expeditions in Cultural Psychology*. Cambridge: Harvard University Press

- Shweder, R. A., & Haidt, J. (2000). The cultural psychology of the emotions: Ancient and new. In M. Lewis & J. Haviland (Ed.), *Handbook of emotions* (2nd ed.), (pp. 397-414). New York: Guilford
- Silva, L.M. P., Magano, Olga. (2002). A Integração/Exclusão Social de uma Comunidade Cigana residente no Porto", Trabalho apresentado em IV Congresso Português de Sociologia, Sociedade Portuguesa: Passados Recentes/Futuros Próximos. In *Actas do IV Congresso Português de Sociologia, Sociedade Portuguesa: Passados Recentes/Futuros Próximos*, Coimbra.
- Smith, P. B., Dugan, S., Peterson, M. F., & Leung, K. (1998). Individualism-collectivism and the handling of disagreement. A 23 country study. *International Journal of International Relations*, 22, 351-367.
- Soares, A. B., Poubel, L. N., & Mello, T. V. S. (2009). Habilidades sociais e adaptação académica: Um estudo comparativo em instituições de ensino público e privado. *Aletheia*, 29, 27-42.
- Solomon, R. L. (2004). Back to basics: on the very idea of basic emotions, In R.C. Solomon (Ed), *Not Passion's Slave*. (pp. 115-142). Oxford, UK: Oxford University Press.
- Soto, J. A., Levenson, R. W., & Ebling, R. (2005). Cultures of moderation and expression: Emotional experience, behavior, and physiology in Chinese Americans and Mexican Americans. *Emotion*, 5, 154 –165.
- Southam-Gerow, M. A., & Kendall, P. C. (2002). Emotion regulation and understanding Implications for child psychopathology and therapy. *Clinical Psychology Review*, 22(2), 189 – 222. doi: 10.1016/S0272-7358(01)00087-3.
- Sroufe, L.A. (1995). *Emotional Development. The organization of emotional life in the early years*. England: Cambridge University Press.
- Stansbury, K., & Gunnar, M.R. (1994). Adrenocortical activity and emotion regulation. In N.A. Fox (Ed.), *The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations* (pp. 108-134). Monographs of the Society for Research in Child Development, 59.
- Stegge, H., & Terwogt, M.M. (2007). Awareness and regulation of emotion in typical and atypical development. In J.J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 269-286). New York: Guilford Press.
- Stelter, R. L., Beale, K. S., Craig, A. B., & Halberstadt, A. G. (2006). *Emotion regulation strategies, gender, and ethnicity predict parents' beliefs about children's emotions*. Poster presented at the Association for Psychological Science, New York, NY.
- Stephan, J. (2012). *Emotion Regulation and Culture: The Effects of Cultural Models of Self on Western and East Asian Differences in Suppression and Reappraisal*. Ph.D. Thesis, University of California, Berkley.

- Streiner, D. L. (2003). Being inconsistent about consistency: When coefficient alpha does and doesn't matter. *Journal of Personality Assessment*, 80, 217-222.
- Su, J. C. (2008). *The role of culture in the link between emotional suppression and well-being*. Ph.D. Thesis, University of Minnesota, Minnesota.
- Thommen, B., & Wettstein, A. (2010). Culture as the co-evaluation of psychic and social systems: New perspectives on the person- environment relationship. 16, pp. 213241. doi: 10.1177/1354067X09353208.
- Thompson, R. A. (1991). Emotional Regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3 (4), 269-307
- Thompson, R. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. In N. Fox (Ed.), *The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations. Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3, Serial 240).
- Thompson, R.A., & Meyer, S. (2007). The socialization of emotion regulation in the family. In J. Gross (Ed), *Handbook of emotion regulation* (pp. 249-268). New York: Guilford.
- Tov, W. & Diener, E. (2009). Culture and Subjective Well-Being. In E. Diener (Ed.), *Culture and Well-Being: The Collected Works of Ed Diener* (pp. 9-41). Netherlands: Springer
- Trafimow, D., Triandis, H. C., & Goto, S. G. (1991). Some tests of the distinction between the private self and the collective self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 649-655.
- Triandis, H.C. (1989). Collectivism and Individualism as Cultural Syndromes. *Cross-Cultural Research*. (27), 155-180.
- Triandis, H.C. (1994). *Culture and Social Behavior*. New York: McGraw-Hill.
- Triandis, H. C. (2001). Individualism-collectivism and personality. *Journal of Personality*, 69, 907-924.
- Triandis, H.C., McCusker, C., & Hui, C.H. (1990). Multimethod probes of individualism and collectivism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1006-1020.
- Tsai, J.L. (1999). Culture. In D. Levinson, J. Ponzetti, & P. Jorgensen (Eds.). *Encyclopedia of Human Emotion* (pp. 159-166). New York: Macmillan Press
- Tsai, J.L. (2007) Ideal affect: Cultural causes and behavioral consequences. *Perspectives on Psychological Science*, 2, 242-259.
- Tsai, J.L., Chentsova-Dutton, Y. (2003). Variation among European Americans in emotional facial expression. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 34, 650-657.

- Van Praag, B. M. S., & Frijters, P. (1999). The measurement of welfare and well-being; the Leyden approach. *School of Economics and Finance Discussion Papers and working papers Series 071b*, .Queensland: University of Technology.
- Uchino, B. N., Cacioppo, J. T., & Kiecolt-Glaser, J. K. (1996). The relationship between social support and physiological processes: a review with emphasis on underlying mechanisms and implications for health. *Psychological Bulletin*, 119(3), 488-531.
- Vaz, F. M., Vasco, A. B., Greenberg, L., & Vaz, J. M. (2010). Avaliação dos processos emocionais dos pacientes em psicoterapia. Actas do VII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia (pp. 697 - 708). Portugal: Universidade do Minho.
- Veenhoven, R. (1984). *Conditions of Happiness*. Netherlands: Reidel Publ. Co.
- Vieira, A. B. (1995). Racismo e teoria. *Ethnologia*, 3(4), 23-28.
- Walden, T.A., & Smith, M.C. (1997). *Emotion regulation. Motivation and Emotion*, 21, 7–25.
- Weisner, T.S. (2014). Culture, Context, and Child Well-Being. In A.,Bem-Arieh, F. Casas,,I. Frønes, J.E. Korbin (Eds). *Handbook of Child Well-Being* (pp.87-88). New York: Springer
- Werner, K., & Gross, J. J. (2010). Emotion Regulation and Psychopathology: A Conceptual Framework. In A. M. Kring & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion Regulation and Psychopathology: A Transdiagnostic Approach to Etiology and Treatment* (pp. 13-37). New York: Guilford.
- Wills, T. A., & Cleary, S. D. (1996). How are social support effects mediated: A test for parental support and adolescent substance use. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 937-952.
- Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67, 294-306.

ANEXO

ANEXO A

Autorização da Comissão Nacional de Proteção de Dados

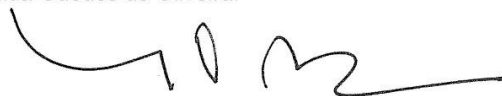
DELIBERAÇÃO n.º 551/2014

Nos termos do n.º 3 do artigo n.º 137.º do Código do Procedimento Administrativo, a Comissão Nacional de Protecção de Dados delibera ratificar a Deliberação n.º 440/2014, através da qual se autoriza a realização de um estudo observacional *sobre autorregulação emocional, bem-estar psicológico e satisfação com a vida nos jovens*.

Notifique-se.

Lisboa, 01 de abril de 2014.

Helena Delgado António (Relatora), Ana Roque, Luís Paiva de Andrade e Maria Cândida Guedes de Oliveira.



Luís Barroso (Vogal em substituição da Presidente)

APÊNDICES

APÊNDICE A

Exemplo de Carta Formal para as Instituições



Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa

Secção Clínica e da Saúde



Núcleo de psicoterapia Cognitivo-Comportamental e Integrativa

Caro(a) Exmo(a). Sr(a). Director(a)

Vimos por este meio solicitar a colaboração da Escola (...) num projecto de Investigação, no âmbito do Mestrado em Psicologia na secção Clínica e da Saúde, núcleo Cognitivo-Comportamental da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa. A presente investigação tem como objectivo melhorar futuras intervenções psicológicas com crianças e adolescentes. Para isso precisamos de perceber melhor as estratégias de auto-regulação emocional e coping utilizadas pelos jovens e como estas se relacionam com a sua satisfação com a vida e o seu ajustamento psicológico. A participação consiste no preenchimento de um conjunto de questionários que não excede os 20 minutos e será necessária apenas num único momento de aplicação.

O anonimato dos alunos participantes será garantido, bem como a confidencialidade sobre a identificação da instituição e dos dados recolhidos. Os alunos poderão desistir a qualquer momento, sem que existam consequências ou penalizações.

Caso esteja interessado/a em receber, no final na investigação, um resumo dos resultados em linguagem não técnica, se a qualquer momento tiver dúvidas ou necessitar de qualquer esclarecimento adicional poderá entrar em contacto através do endereço de correio electrónico: nogueira_81@hotmail.com ou do seguinte telemóvel 963805239.

Desde já agradecemos a sua atenção e preciosa colaboração,

A aluna de Mestrado,

Rita da Luz Nogueira

As orientadoras,

M. Isabel Sá

Professora Doutora Isabel Sá

Rita da Luz Nogueira

Luísa Bizarro

Professora Doutora Luísa Bizarro

APÊNDICE B

Consentimento Informado



Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa

Secção Clínica e da Saúde



Núcleo de psicoterapia Cognitivo-Comportamental e Integrativa

Pedido de Participação em Investigação

Caro(a) Exmo. (a) Sr. (a) Encarregado (a) de Educação,

Vimos por este meio solicitar a sua autorização para a participação do seu educando num projecto de Investigação no âmbito do Mestrado em Psicologia na secção Clínica e da Saúde, núcleo Cognitivo-Comportamental da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa. A presente investigação tem como objectivo melhorar futuras intervenções psicológicas com crianças e adolescentes. Para isso precisamos de perceber melhor as estratégias de auto-regulação emocional utilizadas pelos jovens e como estas se relacionam com a sua satisfação com a vida e o seu ajustamento psicológico.

Neste sentido, gostaríamos de pedir a colaboração do seu educando, no preenchimento de 3 questionários com duração aproximada de 15 min. Esta participação é estritamente anónima, confidencial (a sua assinatura neste documento não será ligada aos questionários respondidos pelo seu educando, sendo que aos instrumentos será atribuído um código, garantindo assim o anonimato das respostas do seu educando) e voluntária, podendo o seu educando desistir a qualquer momento, sem que existam consequências ou penalizações.

Caso esteja interessado/a em receber, no final da investigação, um resumo dos resultados em linguagem não técnica, se a qualquer momento tiver dúvidas ou necessitar de qualquer esclarecimento adicional poderá entrar em contacto através do endereço de correio electrónico: nogueira_81@hotmail.com.

Desde já agradecemos a sua atenção e preciosa colaboração.

A Aluna de Mestrado,

Rita da Luz Nogueira

Rita da Luz Nogueira

As orientadoras,

Isabel Sá

Professora Doutora Isabel Sá

Luísa Bizarro

Professora Doutora Luísa Bizarro

Eu, encarregado (a) de educação de _____, tomei conhecimento do objectivo do estudo e compreendo que participação do meu educando (a) é estritamente voluntária, anónima e confidencial. Li e compreendi o conteúdo presente neste consentimento, fui esclarecido (a) em todos os aspectos que considero importantes e autorizo a participação nesta investigação.

Data: __/__/__

Assinatura: _____

APÊNDICE C

Instrumentos utilizados no estudo

Instruções

Estamos interessados em saber o que pensas e como te sentes em relação a alguns aspectos da tua vida. As tuas respostas ajudar-nos-ão a compreender os jovens da tua idade. Para isso, lê atentamente todas as questões e responde aos questionários que se seguem.

Não há respostas certas ou erradas. Deverás escolher a resposta que mais se identifica contigo. As respostas são anónimas e confidenciais e servem apenas para este estudo. Se quiseres desistir, podes fazê-lo em qualquer momento do preenchimento, sem que existam consequências ou penalizações. Qualquer dúvida que tenhas, pergunta.

Caso estejas interessado/a em receber, no final na investigação, um resumo dos resultados em linguagem não técnica ou quiseres pedir algum esclarecimento, poderás entrar em contacto através do endereço de correio electrónico: nogueira_81@hotmail.com.

Idade: _____ Ano de escolaridade: _____ Sexo: M ☐ F ☐

Local de aplicação: _____ Etnia: _____

Profissão mãe: _____ Profissão Pai: _____

Nacionalidade: ☐ Portuguesa ☐ Dupla-Nacionalidade ☐ Outra

Qual? _____

ERQ-CA - Questionário de Regulação Emocional – Crianças e Adolescentes

Estas 10 afirmações são sobre como te sentes, e como mostras as tuas emoções e sentimentos. Algumas das afirmações podem ser parecidas, mas são diferentes em alguns aspectos importantes.

Por favor lê cada frase e assinala a opção que é mais verdadeira para ti. Tenta não demorar muito em nenhum dos itens. Lembra-te: isto não é um teste. Não há respostas certas ou erradas. Gostávamos de saber o que pensas.

	Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente
1.Quando me quero sentir mais feliz, penso em algo diferente.					
2.Guardo os meus sentimentos para mim próprio (a)					
3. Quando me quero sentir menos mal (ex. triste, zangado, preocupado), penso em algo diferente.					
4. Quando me sinto feliz, tenho cuidado para não o mostrar.					
5. Quando estou preocupado com alguma coisa, tento pensar nela de uma forma a ajudar-me a sentir melhor					
6. Eu controlo os meus sentimentos não os mostrando.					
7. Quando me quero sentir mais feliz em relação a alguma coisa, mudo a forma como penso nela.					
8. Eu controlo os meus sentimentos sobre as coisas, mudando a forma como penso sobre elas.					
9. Quando me sinto mal (ex. triste, zangado, preocupado), tenho cuidado para não o mostrar.					
10. Quando me quero sentir menos mal (ex. triste, zangado, preocupado), em relação a alguma coisa, mudo a forma como penso sobre isso.					

EBEPA - Escala de bem-estar psicológico para adolescentes

Apresenta-se a seguir uma lista de frases que representam sentimentos, pensamentos e opiniões que possas ter tido, em relação a ti próprio, **durante as últimas semanas** (3 a 4 semanas). Assinala, no quadrado respectivo, a frequência com que os tiveste, durante esse período de tempo.

Não há respostas certas nem erradas. Responde com sinceridade, pensando apenas em ti.

Durante as últimas semanas....	Sempre	A maior parte das vezes	Bastantes vezes	Algumas vezes	Raras vezes	Nunca
1.Achei que era capaz de fazer as coisas tão bem como os outros						
2.Tive um amigo íntimo que me compreendeu mesmo						
3.Achei que era capaz de ser suficientemente bom no trabalho escolar						
4.Senti-me triste e desencorajado a ponto de achar que já nada valia a pena						
5.Gostei de mim próprio						
6.Andei irritado						
7.Consegui o lado positivo das coisas						
8.Achei a minha vida sem qualquer interesse						
9.Tive um/a amigo/a a quem pude contar os meus problemas						
10.Gostei das coisas que fazia						
11.Senti-me nervoso, tenso						
12.Senti-me uma pessoa feliz						

Durante as últimas semanas...	Sempre	A maior parte das vezes	Bastantes vezes	Algumas vezes	Raras vezes	Nunca
13. Estive empenhado nas coisas que fazia						
14. Senti-me ao ponto de explodir						
15. Tive colegas ou amigos com quem pude passar os meus tempos livres						
16. Achei que nada aconteceu como esperava						
17. Tive dores de cabeça						
18. Achei que era capaz de resolver os meus problemas do dia-a-dia						
19. Achei que tinha alguém com quem podia desabafar						
20. Senti-me ansioso, preocupado						
21. Achei que não tinha nada a esperar do futuro						
22. Achei que não era capaz de fazer nada bem feito						
23. Senti dificuldade em me acalmar						
24. Aconteceram na minha vida coisas de que gostei						
25. Achei que tinha alguém verdadeiramente meu amigo						
26. Senti-me tão em baixo que nada me conseguiu animar						
27. Achei que era capaz de resolver os problemas que tive com amigos						
28. Tive colegas ou amigos com quem gostei de estar						

ESV - Escala de Satisfação com a Vida

A seguir estão cinco afirmações com as quais podes concordar ou discordar. Numa escala de 1 a 7, indica o teu grau de acordo com cada afirmação.

(1- Fortemente em desacordo, 2- Desacordo. 3- Levemente em desacordo, 4 – Nem acordo, nem desacordo, 5- Levemente de acordo, 6 – Acordo, 7 – Fortemente de acordo)

1.Em muitos aspectos, a minha vida aproxima-se dos meus ideais	1	2	3	4	5	6	7
2.As minhas condições de vida são excelentes	1	2	3	4	5	6	7
3.Estou satisfeito com a minha vida	1	2	3	4	5	6	7
4.Até agora consegui obter aquilo que era importante na vida	1	2	3	4	5	6	7
5.Se pudesse viver a minha vida de novo, não alteraria praticamente nada	1	2	3	4	5	6	7

APÊNDICE D

Tradução do ERQ-CA para português

Tabela 21 - Tradução do ERQ-CA para português

Dimensões	ERQ-CA (Gullone & Taffe, 2012)	ERQ-CA (Português)
Dimensão Reavaliação Cognitiva	5. When I'm worried about something, I make myself think about it in a way that helps me feel better.	5. Quando estou preocupado com alguma coisa, tento pensar nela de uma forma a ajudar-me a sentir melhor
	7. When I want to feel happier about something, I change the way I'm thinking about it.	7. Quando me quero sentir mais feliz em relação a alguma coisa, mudo a forma como penso nela.
	8. I control my feelings about things by changing the way I think about them.	8. Eu controlo os meus sentimentos sobre as coisas, mudando a forma como penso sobre elas
	10. When I want to feel less bad (e.g. sad, angry or worried) about something, I change the way I'm thinking about it.	10. Quando me quero sentir menos mal (ex: triste, zangado, preocupado) em relação a alguma coisa, mudo a forma como penso sobre isso
Dimensão Supressão Emocional	2. I keep my feelings to myself.	2. Guardo os meus sentimentos para mim próprio (a)
	4. When I am feeling happy, I am careful not to show it.	4. Quando me sinto feliz, tenho cuidado para não o mostrar
	6. I control my feelings but not showing them.	6. Eu controlo os meus sentimentos não os mostrando
	9. When I'm feeling bad (e.g. sad, angry or worried), I'm careful not to show it.	9. Quando me sinto mal (ex: triste, zangado, preocupado) tenho cuidado para não o mostrar
Dimensão Distração	1. When I want to feel happier, I think about something different.	1. Quando me quero sentir mais feliz, penso em algo diferente
	3. When I want to feel less bad (e.g. sad, angry or worried), I think about something different.	3. Quando me quero sentir menos mal, (ex: triste, zangado, preocupado), penso em algo diferente